



**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

<b>01</b>	Kcal 688 Lip. 24	P. 15 H.C. 96	<b>02</b>	Kcal 569 Lip. 19	P. 30 H.C. 60	<b>03</b>	Kcal 648 Lip. 22	P. 23 H.C. 86	<b>04</b>	Kcal 652 Lip. 14	P. 29 H.C. 94			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ CON VERDURAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE AVE CON FIDEOS</li> <li>- POLLO AL CHILINDRÓN</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ALUBIAS PINTAS</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA CON CALABAZA Y CHAMPIÑÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES A LA NAPOLITANA</li> <li>- MERLUZA A LA ROMANA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>				
<b>07</b>	Kcal 927 Lip. 46	P. 29 H.C. 92	<b>08</b>	Kcal 666 Lip. 20	P. 24 H.C. 99	<b>09</b>	Kcal 591 Lip. 16	P. 19 H.C. 81	<b>10</b>	Kcal 714 Lip. 17	P. 38 H.C. 93			
	<ul style="list-style-type: none"> <li>● LENTEJAS ECOLÓGICAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA CON ALIÑO DE CÍTRICOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>- BACALAO A LA RIOJANA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- SAN JACOBO CASERO</li> <li>- ZANAHORIA ASADA AL COMINO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPAGUETIS CON TOMATE Y ATÚN</li> <li>- ESTOFADO DE AVE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>		<b>11</b>	Kcal 526 Lip. 11	P. 23 H.C. 80
													<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- GARBANZOS CON ROPA VIEJA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>14</b>	Kcal 540 Lip. 19	P. 19 H.C. 68	<b>15</b>	Kcal 439 Lip. 17	P. 13 H.C. 52	<b>16</b>	Kcal 878 Lip. 30	P. 35 H.C. 118	<b>17</b>	Kcal 510 Lip. 7	P. 33 H.C. 71	<b>18</b>	Kcal 695 Lip. 23	P. 33 H.C. 82
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- ALBÓNDIGAS CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE ALUBIAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS GRATINADOS</li> <li>- FILETE DE ABADEJO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA PORTUGUESA</li> <li>- COLONIAL GOOSE (CARNE ASADA A LA MIEL)</li> <li>- PATATAS AL AJILLO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE PUERRO Y ZANAHORIA</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL CURRY</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
<b>21</b>	Kcal 931 Lip. 46	P. 29 H.C. 92	<b>22</b>	Kcal 742 Lip. 15	P. 42 H.C. 104	<b>23</b>	Kcal 632 Lip. 15	P. 34 H.C. 85	<b>24</b>	Kcal 800 Lip. 31	P. 45 H.C. 78	<b>25</b>	Kcal 523 Lip. 8	P. 29 H.C. 75
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS HORTELANAS</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ BLANCO CON TOMATE</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- CEBOLLA CARAMELIZADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PATATAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA ORLY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- TOTOPOS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS GUIADOS</li> <li>- PALOMETA EN SALSA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>	
<b>28</b>	Kcal 849 Lip. 44	P. 21 H.C. 85												
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- TORTILLA GUIADA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>													

Este establecimiento tiene disponible para su consulta la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

● Este punto indica los platos y días con productos ecológicos certificados o de procedencia agroecológica.

**ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA**

Arroz, pasta, patata o legumbre  
Verduras  
Carnes  
Pescados  
Huevo  
Fruta  
Lácteo

**SUGERENCIA PARA LA CENA**

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas  
Arroz, pasta o patata  
Pescado o huevo  
Carne o huevo  
Pescado o carne  
Lácteo o fruta  
Fruta



Una alimentación sana, junto a una adecuada actividad física, es fundamental para nuestra calidad de vida.

Una alimentación comprometida con el cuidado del medio ambiente es básica para que generaciones futuras vivan en un entorno más limpio y sostenible.

Siempre que confías en Hoycosa hay detrás un equipo de personas formadas para que comas rico, saludable y de forma responsable.

[www.cuidateycomesano.com](http://www.cuidateycomesano.com)



SALUD Y NUTRICIÓN  
A TU ALCANCE

