



## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

02		03	Kcal 614 Lip. 12	P. 15 H.C. 102	04	Kcal 685 Lip. 23	P. 33 H.C. 77	05	Kcal 505 Lip. 6	P. 28 H.C. 79	06	Kcal 722 Lip. 30	P. 45 H.C. 61	
			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CODITOS CON SALSAS DE TOMATE Y ORÉGANO</li> <li>- HUEVOS VILLARROY</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE VERDURAS</li> <li>- JARRETE DE TERNERA ESTOFADO</li> <li>- ARROZ BLANCO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- MERLUZA EN SALSAS VELOUTÉ</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE ESTRELLAS</li> <li>- POLLO ASADO A LA PROVENZAL</li> <li>- PATATAS</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>		
09	Kcal 748 Lip. 17	P. 47 H.C. 94	10	Kcal 421 Lip. 5	P. 23 H.C. 69	11	Kcal 814 Lip. 23	P. 33 H.C. 108	12	Kcal 797 Lip. 45	P. 20 H.C. 70	13	Kcal 622 Lip. 21	P. 30 H.C. 73
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- MACARRONES A LA ITALIANA</li> <li>- LOMO A LA PLANCHA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>● LENTEJAS ECOLÓGICAS CON VERDURA</li> <li>- CALDERETA DE RAPE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ARROZ TRES DELICIAS</li> <li>- ESCALOPE DE POLLO</li> <li>- SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>- FLAN Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA VICHY</li> <li>- TORTILLA ESPAÑOLA</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y QUESO</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE COCIDO</li> <li>- COCIDO MADRILEÑO</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>	
16			17	Kcal 691 Lip. 14	P. 39 H.C. 98	18	Kcal 695 Lip. 21	P. 29 H.C. 93	19	Kcal 556 Lip. 17	P. 30 H.C. 64	20	Kcal 848 Lip. 31	P. 26 H.C. 114
				<ul style="list-style-type: none"> <li>- PAELLA MIXTA</li> <li>- ABADEJO EMPANADO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE</li> <li>- ALBÓNDIGAS EN SALSAS CAZADORA</li> <li>- LÁCTEO Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- SOPA DE PICADILLO</li> <li>- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO</li> <li>- PARMENTIER</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- JUDÍAS VERDES REHOGADAS</li> <li>- PIZZA DE JAMÓN Y QUESO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- POSTRE Y PAN</li> </ul>	
23	Kcal 610 Lip. 12	P. 21 H.C. 99	24	Kcal 544 Lip. 17	P. 16 H.C. 77	25	Kcal 605 Lip. 15	P. 27 H.C. 88	26	Kcal 584 Lip. 23	P. 17 H.C. 73	27	Kcal 778 Lip. 24	P. 37 H.C. 96
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- LENTEJAS GUIADAS</li> <li>- FLAMENQUÍN CORDOBÉS</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- PURÉ DE CALABAZA</li> <li>- HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSAS CON PATATA Y CHAMPIÑÓN</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ESPIRALES A LA CREMA</li> <li>- MERLUZA AL HORNO</li> <li>- ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</li> <li>- NATILLAS Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS</li> <li>- TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN</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>- ESTOFADO DE AVE</li> <li>- LÁCTEO Y TOTOPOS</li> </ul>	
30	Kcal 739 Lip. 16	P. 36 H.C. 102	31	Kcal 637 Lip. 22	P. 19 H.C. 93									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ENSALADA DE PASTA</li> <li>- PALOMETA CON TOMATE</li> <li>- FRUTA FRESCA Y PAN</li> </ul>			<ul style="list-style-type: none"> <li>- CREMA DE CALABACÍN</li> <li>- PERRITO CALIENTE</li> <li>- PATATAS</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 SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	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

