

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2		3		4		5		6	
9	Kcal 601 HC 64,0 Lip 24,5 Prot 29,7	10	Kcal 787 HC 109,2 Lip 24,5 Prot 30,0	11	Kcal 716 HC 82,0 Lip 21,0 Prot 45,9	12	Kcal 810 HC 117,6 Lip 16,2 Prot 46,5	13	Kcal 678 HC 77,6 Lip 19,7 Prot 40,1
- Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan		- Espirales con tomate - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan		- Puré de verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Fruta - Pan integral		- Arroz con verduras - Estofado de pavo en salsa con lechuga - Fruta - Pan		- Garbanzos con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogur natural azucarado - Pan	
16	Kcal 888 HC 118,7 Lip 25,8 Prot 43,4	17	Kcal 600 HC 60,9 Lip 25,9 Prot 29,2	18	Kcal 914 HC 136,2 Lip 29,6 Prot 22,3	19	Kcal 639 HC 65,1 Lip 16,2 Prot 45,5	20	Kcal 628 HC 69,7 Lip 20,2 Prot 38,8
- Arroz con tomate - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan		- Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan		- Espirales napolitana - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral		- Lentejas con verdura - Filete de abadejo en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan		- Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga - Yogur sabores - Pan	
23	Kcal 771 HC 104,4 Lip 22,5 Prot 35,7	24	Kcal 683 HC 48,9 Lip 39,6 Prot 32,8	25	Kcal 810 HC 117,6 Lip 16,2 Prot 46,5	26	Kcal 615 HC 73,7 Lip 22,4 Prot 28,5	27	Kcal 613 HC 62,9 Lip 18,4 Prot 39,5
- Macarrones con tomate - Filete de merluza en salsa de verduras - Fruta - Pan		- Borrajas estofadas - Alitas de pollo asadas - Fruta - Pan		- Arroz con verduras - Estofado de pavo en salsa con lechuga - Fruta - Pan		- Crema de calabacín - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Fruta - Pan		- Alubias rojas con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogur natural - Pan	
30	Kcal 621 HC 63,8 Lip 23,0 Prot 37,5								
- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan									



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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

