

| 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 | | - Borrajitas 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 |

