

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
																				1				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	708	81,0	20,6	45,0		801	117,0	16,1	43,0		914	136,2	29,6	22,3		761	55,9	34,7	43,6		598	58,1	25,2	31,3
<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Filete de abadejo en salsa verde - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con verduritas - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Espirales napolitana - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Yogur natural - Pan 				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	584	61,0	24,0	29,0		786	119,0	13,9	42,6		516	66,2	20,8	14,7		845	69,3	43,4	30,7		823	106,1	24,9	39,7
<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa de verduras - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con verduritas - Estofado de pollo en salsa rubia - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Yogur sabores - Pan 				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	642	66,7	23,7	37,7		792	104,8	25,8	32,6		720	81,8	21,8	46,1		586	72,4	19,8	27,9		678	77,6	19,7	40,1
<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Espirales boloñesa - Filete de limanda en salsa verde - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogur natural azucarado - Pan 				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	827	115,7	19,6	42,7		600	60,9	25,9	29,2		838	119,7	29,3	19,9		639	65,1	16,2	45,5		628	69,7	20,2	38,8
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Espirales napolitana - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verdura - Filete de abadejo en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo en salsa de champiñón con lechuga - Yogur sabores - 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

