

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal: 802, HC: 108,1, Lip: 21,7, Prot: 41,9 - Espirales con tomate - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan	2 Kcal: 601, HC: 76,7, Lip: 18,9, Prot: 26,3 - Garbanzos con verdura - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	3 Kcal: 576, HC: 73,6, Lip: 21,2, Prot: 21,4 - Crema de calabaza y zanahoria - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga - Fruta - Pan	4 Kcal: 696, HC: 83,7, Lip: 24,2, Prot: 33,2 - Arroz tres delicias - Filete de merluza en salsa verde con lechuga - Yogur sabores - Pan
7 Kcal: 728, HC: 61,6, Lip: 39,2, Prot: 31,4 - Crema de calabacín - Alitas de pollo asadas - Fruta - Pan	8 Kcal: 589, HC: 59,5, Lip: 16,7, Prot: 37,7 - Lentejas con verdura - Filete de merluza al horno en salsa marinera - Fruta - Pan	9 Kcal: 838, HC: 119,7, Lip: 29,3, Prot: 19,9 - Espirales napolitana - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	10 Kcal: 790, HC: 88,1, Lip: 19,1, Prot: 58,2 - Alubias blancas con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Fruta - Pan integral	11 Kcal: 1074, HC: 117,4, Lip: 46,7, Prot: 44,6 - Arroz con tomate - Magro de cerdo en salsa con lechuga - Yogur natural azucarado - Pan
14 Kcal: 619, HC: 81,2, Lip: 16,3, Prot: 36,4 - Porrusalda - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	15 Kcal: 787, HC: 104,3, Lip: 24,4, Prot: 35,8 - Macarrones con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan	16 Kcal: 694, HC: 80,3, Lip: 29,7, Prot: 25,9 - Arroz tres delicias - Salchichas frescas con lechuga - Fruta - Pan	17 Kcal: 705, HC: 60,9, Lip: 36,6, Prot: 31,1 - Puré de verdura - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan	18 Kcal: 648, HC: 67,3, Lip: 21,0, Prot: 40,2 - Garbanzos con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogur natural - Pan
21 Kcal: 791, HC: 119,0, Lip: 14,0, Prot: 45,9 - Arroz con verduras - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta - Pan	22 Kcal: 554, HC: 61,0, Lip: 22,5, Prot: 24,5 - Judías verdes rehogadas - Filete de limanda en salsa de verduras - Fruta - Pan	23 Kcal: 846, HC: 101,2, Lip: 24,0, Prot: 52,2 - Espirales con tomate - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Fruta - Pan	24 Kcal: 643, HC: 67,4, Lip: 17,9, Prot: 40,5 - Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Fruta - Pan	25 Kcal: 660, HC: 80,0, Lip: 28,1, Prot: 15,7 - Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga - Yogur sabores - Pan
28 Kcal: 808, HC: 107,2, Lip: 21,5, Prot: 44,1 - Macarrones con tomate - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	29 Kcal: 803, HC: 65,9, Lip: 49,9, Prot: 19,9 - Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan	30 Kcal: 644, HC: 75,5, Lip: 17,5, Prot: 39,5 - Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan	31 Kcal: 721, HC: 70,6, Lip: 34,5, Prot: 32,0 - Porrusalda - Alitas de pollo asadas con lechuga - 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

