

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot
2	741	104,4	21,0	31,1	3	683	48,9	39,6	32,8	4	810	117,6	16,2	46,5	5	615	73,7	22,4	28,5	6				
- Macarrones con tomate - Filete de limanda 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									
9					10	802	108,1	21,7	41,9	11	613	75,4	15,2	36,1	12	665	85,6	22,3	30,1	13	576	73,6	21,2	21,4
					- Espirales con tomate - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan					- Alubias rojas con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta - Pan					- Arroz tres delicias - Filete de merluza en salsa verde con lechuga - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera con lechuga - Fruta - Pan				
16	643	67,4	17,9	40,5	17	710	71,0	18,9	55,5	18	773	119,2	21,6	23,8	19	1039	119,0	44,7	41,0	20	673	63,0	33,2	27,1
- Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan					- Espirales napolitana - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan integral					- Arroz con tomate - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Salchichas frescas con lechuga - Yogur natural azucarado - Pan				
23					24					25					26					27				
30					31																			



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

