

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
3	609	58,4	16,2	45,6	4	778	116,2	24,3	27,2	5	684	80,7	32,2	15,1	6	755	95,3	21,6	46,2	7	703	70,8	26,8	37,0
- Lentejas con verdura - Pechugas de pavo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Arroz con tomate - Filete de limanda en salsa - Fruta - Pan					- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Coditos salteados - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Merluza al horno con verduritas - Yogur sabores - Pan				
10	823	109,4	28,5	31,4	11	614	67,3	19,4	39,2	12	718	77,3	24,0	44,3	13	692	102,5	19,8	30,4	14	628	87,5	22,4	15,8
- Macarrones napolitana - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Estofado de pollo en salsa con lechuga - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Filete de ternera a la plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Arroz blanco con pollo - Filete de limanda al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Patatas en salsa verde - Huevos villaroy con lechuga - Yogur sabores - Pan				
17	768	109,8	23,8	33,6	18	663	65,6	28,7	36,3	19	669	69,8	18,3	51,5	20	684	84,2	30,2	15,4	21	751	80,8	26,8	31,8
- Arroz blanco con pollo - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan					- Sopa de letras con ave - Filete de ternera a la plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Jamoncitos de pollo asados con lechuga - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Varitas de merluza con lechuga - Yogur sabores - Pan				
24	671	82,2	20,4	35,6	25	829	121,7	21,6	41,9	26	547	77,4	16,0	23,4	27	584	68,9	18,9	34,2	28	801	103,5	25,0	37,4
- Garbanzos con verdura - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan					- Arroz con verduritas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan					- Patatas con verdura - Huevos cocidos con tomate - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Pechugas de pavo plancha con verduras - Fruta - Pan					- Coditos blancos con tomate - Bacalao en salsa verde con lechuga - Yogur sabores - Pan				
31	666	62,6	17,0	51,3																				
- Lentejas con verdura - Estofado de pollo con verduras - 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

