

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
Kcal 922 HC 83,7 Lip 41,9 Prot 52,2	Kcal 695 HC 91,5 Lip 19,2 Prot 39,2	Kcal 692 HC 82,1 Lip 32,4 Prot 15,3	Kcal 706 HC 82,7 Lip 19,5 Prot 45,7	Kcal 896 HC 112,6 Lip 34,6 Prot 35,3	Kcal 827 HC 115,0 Lip 21,5 Prot 42,1	Kcal 592 HC 63,9 Lip 26,0 Prot 26,3	Kcal 736 HC 122,9 Lip 11,5 Prot 28,5	Kcal 720 HC 74,3 Lip 46,7 Prot 48,5	Kcal 812 HC 106,1 Lip 25,1 Prot 43,1
- Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo rebozado con ensalada - Fruta - Pan integral	- Macarrones salteados - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan	- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan	- Arroz blanco con tomate - Filete de jamón de cerdo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan	- Macarrones blancos con tomate - Pechugas de pavo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de jamón york con ensalada - Fruta - Pan	- Espirales salteados - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	- Arroz blanco con pollo - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>29</b>	<b>30</b>			
Kcal 647 HC 76,7 Lip 22,8 Prot 32,6	Kcal 598 HC 61,3 Lip 23,5 Prot 35,9	Kcal 564 HC 63,7 Lip 20,2 Prot 31,3	Kcal 829 HC 100,8 Lip 31,8 Prot 34,0	Kcal 810 HC 100,5 Lip 27,6 Prot 30,1	Kcal 711 HC 75,3 Lip 27,3 Prot 37,6	Kcal 525 HC 68,6 Lip 17,6 Prot 22,6			
- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan integral	- Sopa de fideo con ave - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan	- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan	- Coditos blancos con tomate - Filete de jamón de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan	- Alubias rojas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Yogur sabores - Pan	- Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral	- Puré de verdura - Huevos cocidos con tomate y 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

