

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
	Kcal HC Lip Prot 688 85,2 30,4 17,1	Kcal HC Lip Prot 814 144,1 13,1 25,5	Kcal HC Lip Prot 638 79,4 22,5 29,0	Kcal HC Lip Prot 756 64,2 33,4 45,3
	- Sopa de ave con fideos - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Arroz con verduras de la huerta - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Filete de merluza en salsa de tomate - Fruta - Pan	- Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga - Yogur natural - Pan
10	11	12	13	14
Kcal HC Lip Prot 682 82,1 17,5 36,9	Kcal HC Lip Prot 596 65,3 22,8 31,4	Kcal HC Lip Prot 888 134,8 30,7 19,7	Kcal HC Lip Prot 589 72,0 16,8 31,9	Kcal HC Lip Prot 749 85,4 25,3 42,0
- Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Tortilla de patata con lechuga y zanahoria - Fruta - Pan	- Alubias rojas con verdura - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan	- Tallarines salteados al estilo oriental - Lomo fresco de cerdo en salsa con lechuga - Yogur natural - Pan
17	18	19	20	21
Kcal HC Lip Prot 741 102,4 27,9 17,0	Kcal HC Lip Prot 625 66,5 18,4 36,4	Kcal HC Lip Prot 625 61,6 26,6 33,1	Kcal HC Lip Prot 570 86,4 14,4 20,1	Kcal HC Lip Prot 819 111,9 28,6 30,3
- Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga y zanahoria - Fruta - Pan integral	- Lentejas con verdura - Bacalao en salsa verde - Fruta - Pan	- Judías verdes rehogadas - Lomo fresco de cerdo en salsa con lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de cocido con fideos - Garbanzos del cocido - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur natural - Pan
24	25	26	27	28
Kcal HC Lip Prot 724 81,0 20,9 40,8	Kcal HC Lip Prot 627 63,0 29,0 26,7	Kcal HC Lip Prot 734 122,5 10,8 29,0	Kcal HC Lip Prot 676 73,9 41,9 40,7	Kcal HC Lip Prot 844 103,8 31,7 37,8
- Lentejas con verdura - Filete de merluza en salsa verde con lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín ecológico - Tortilla de jamón york con ensalada - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Espirales salteados con soja y verduras - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	- Arroz con salchichas y chorizo - Filete de merluza en salsa de tomate con lechuga - Yogur natural - 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