

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
	Kcal HC Lip Prot 709 87,5 32,4 15,7	Kcal HC Lip Prot 798 139,3 14,9 26,2	Kcal HC Lip Prot 646 71,8 24,9 32,4	Kcal HC Lip Prot 586 64,1 19,5 36,1
	- Sopa de fideo con ave - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan	- Porrusalda - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan	- Puré de verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan
10	11	12	13	14
Kcal HC Lip Prot 766 75,3 35,3 33,4	Kcal HC Lip Prot 579 62,5 22,5 30,6	Kcal HC Lip Prot 888 134,8 30,7 19,7	Kcal HC Lip Prot 661 76,1 16,6 45,3	Kcal HC Lip Prot 762 93,7 24,0 40,7
- Brócoli - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan	- Arroz blanco con tomate - Tortilla de patata con lechuga y zanahoria - Fruta - Pan	- Alubias rojas con verdura - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan	- Tallarines salteados - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan
17	18	19	20	21
Kcal HC Lip Prot 719 100,5 26,5 16,7	Kcal HC Lip Prot 652 67,5 25,3 35,5	Kcal HC Lip Prot 612 60,3 26,2 32,2	Kcal HC Lip Prot 673 97,4 18,4 24,9	Kcal HC Lip Prot 823 112,6 24,0 41,1
- Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga y zanahoria - Fruta - Pan integral	- Coliflor - Pechugas de pavo plancha en salsa suave - Fruta - Pan	- Judías verdes rehogadas - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Sopa de fideo con ave - Fruta - Pan	- Arroz blanco con tomate - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan
24	25	26	27	28
Kcal HC Lip Prot 715 75,9 27,3 37,9	Kcal HC Lip Prot 631 62,9 29,2 27,2	Kcal HC Lip Prot 736 122,9 11,5 28,5	Kcal HC Lip Prot 720 74,3 46,7 48,5	Kcal HC Lip Prot 848 105,8 32,9 34,6
- Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - 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 verduras - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Yogur sabores - 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