

| LUNES                                                                                        | MARTES                                                                                      | MIÉRCOLES                                                                                        | JUEVES                                                                                       | VIERNES                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                              |                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                                          |
|                                                                                              |                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                                          |
|                                                                                              |                                                                                             |                                                                                                  |                                                                                              |                                                                                                                          |
| 3                                                                                            | 4                                                                                           | 5                                                                                                | 6                                                                                            | 7                                                                                                                        |
|                                                                                              | Kcal HC Lip Prot<br>687 78,3 34,6 14,2                                                      | Kcal HC Lip Prot<br>814 137,1 17,3 22,6                                                          | Kcal HC Lip Prot<br>650 71,7 28,8 24,2                                                       | Kcal HC Lip Prot<br>756 57,2 37,6 42,4                                                                                   |
|                                                                                              | - Sopa de ave con fideos<br>- Tortilla de patata con ensalada<br>- Fruta<br>- Pan           | - Garbanzos con verdura<br>- Arroz con verduritas de la huerta<br>- Fruta<br>- Pan               | - <b>Porrusalda</b><br>- Filete de merluza en salsa de tomate<br>- Fruta<br>- Pan            | - Menestra de verduras<br>- Pechugas de pollo en salsa rubia con lechuga<br>- <b>Yogur natural</b><br>- Pan              |
| 10                                                                                           | 11                                                                                          | 12                                                                                               | 13                                                                                           | 14                                                                                                                       |
| Kcal HC Lip Prot<br>614 60,9 21,5 32,0                                                       | Kcal HC Lip Prot<br>596 58,3 27,0 28,5                                                      | Kcal HC Lip Prot<br>888 127,9 35,0 16,8                                                          | Kcal HC Lip Prot<br>589 65,0 21,0 29,0                                                       | Kcal HC Lip Prot<br>744 77,6 29,6 38,9                                                                                   |
| - Lentejas con verdura<br>- Filete de merluza en salsa marinera<br>- Fruta<br>- Pan          | - Crema de calabacín<br>- Jamoncitos de pollo asados en salsa<br>- Fruta<br>- Pan           | - Arroz con tomate<br>- Tortilla de patata con lechuga y zanahoria<br>- Fruta<br>- Pan           | - Alubias rojas con verdura<br>- Filete de merluza al horno con ensalada<br>- Fruta<br>- Pan | - <b>Tallarines salteados</b><br>- Lomo fresco de cerdo en salsa con lechuga<br>- <b>Yogur natural</b><br>- Pan          |
| 17                                                                                           | 18                                                                                          | 19                                                                                               | 20                                                                                           | 21                                                                                                                       |
| Kcal HC Lip Prot<br>673 81,2 31,9 12,1                                                       | Kcal HC Lip Prot<br>625 59,5 22,6 33,5                                                      | Kcal HC Lip Prot<br>625 54,7 30,8 30,2                                                           | Kcal HC Lip Prot<br>570 79,4 18,6 17,2                                                       | Kcal HC Lip Prot<br>793 95,0 29,5 38,5                                                                                   |
| - Puré de verdura<br>- Tortilla de patata con lechuga y zanahoria<br>- Fruta<br>- Pan        | - Lentejas con verdura<br>- Bacalao en salsa verde<br>- Fruta<br>- Pan                      | - Judías verdes rehogadas<br>- Lomo fresco de cerdo en salsa con lechuga<br>- Fruta<br>- Pan     | - Sopa de cocido con fideos<br>- Garbanzos del cocido<br>- Fruta<br>- Pan                    | - Arroz con tomate<br>- <b>Pechugas de pollo plancha en salsa suave</b><br>- <b>Yogur natural</b><br>- Pan               |
| 24                                                                                           | 25                                                                                          | 26                                                                                               | 27                                                                                           | 28                                                                                                                       |
| Kcal HC Lip Prot<br>656 59,8 24,9 35,9                                                       | Kcal HC Lip Prot<br>627 56,0 33,2 23,8                                                      | Kcal HC Lip Prot<br>734 115,5 15,0 26,1                                                          | Kcal HC Lip Prot<br>675 66,9 46,1 37,8                                                       | Kcal HC Lip Prot<br>783 95,7 29,6 35,6                                                                                   |
| - Lentejas con verdura<br>- Filete de merluza en salsa verde con lechuga<br>- Fruta<br>- Pan | - Crema de calabacín ecológico<br>- Tortilla de jamón york con ensalada<br>- Fruta<br>- Pan | - Alubias blancas con verdura<br>- Espirales salteados con soja y verduritas<br>- Fruta<br>- Pan | - Patatas en salsa verde<br>- Estofado de pollo con verduras<br>- Fruta<br>- Pan             | - <b>Arroz blanco con pollo</b><br>- Filete de merluza en salsa de tomate con lechuga<br>- <b>Yogur natural</b><br>- 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                                    |