

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>1</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>2</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>3</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>4</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>5</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	579	55,5	26,8	27,7		597	53,9	27,7	33,0		686	67,3	28,9	36,5		696	91,5	25,5	24,0		780	82,9	33,0	27,4
- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan					- Sopa de fideo con ave - Pechugas de pavo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Guisantes rehogados - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta - Pan					- Coditos blancos con tomate - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Alubias rojas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Yogur natural - Pan				
<b>8</b>					<b>9</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>10</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
						591	51,4	33,6	19,1		673	90,5	22,6	22,0		714	97,9	26,5	25,2		691	71,5	24,5	45,1
					- Judías verdes rehogadas - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Sopa de fideo con ave - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Merluza al horno con tomate - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Yogur natural - Pan				
<b>15</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>16</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>17</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	557	55,3	24,9	28,4		562	57,0	28,2	20,4		682	57,5	33,5	35,9		645	68,9	25,3	28,9		874	90,5	39,5	35,5
- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Sopa de letras con ave - Filete de merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Macarrones blancos con tomate - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave con patatas naturales - 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