

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
		Kcal HC Lip Prot 746 99,1 20,9 39,7	Kcal HC Lip Prot 647 70,3 30,0 22,5	Kcal HC Lip Prot 705 74,2 21,1 46,8
		- Macarrones blancos con tomate - Pechugas de pollo plancha con ensalada - Fruta - Pan	- Porrusalda - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan
12	13	14	15	16
Kcal HC Lip Prot 721 100,9 27,4 16,7	Kcal HC Lip Prot 604 59,7 25,9 33,4	Kcal HC Lip Prot 865 153,5 15,1 28,1	Kcal HC Lip Prot 647 70,3 30,0 22,5	Kcal HC Lip Prot 629 60,1 25,6 36,8
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan integral	- Sopa de fideo con ave - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Arroz blanco con verduras - Fruta - Pan integral	- Porrusalda - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 696 75,3 24,8 39,5	Kcal HC Lip Prot 579 62,5 22,5 30,6	Kcal HC Lip Prot 775 99,5 32,7 19,4	Kcal HC Lip Prot 687 76,4 24,6 33,5	Kcal HC Lip Prot 796 96,5 25,3 40,8
- Brócoli - Pechugas de pavo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan	- Sopa de fideo con ave - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan integral	- Alubias rojas con verdura - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones integrales con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 762 96,6 32,6 17,3	Kcal HC Lip Prot 543 57,1 19,5 34,5	Kcal HC Lip Prot 612 74,8 20,0 32,6	Kcal HC Lip Prot 673 97,4 18,4 24,9	Kcal HC Lip Prot 823 112,6 24,0 41,1
- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con lechuga y zanahoria - Fruta - Pan integral	- Borraja - Pechugas de pavo plancha en salsa suave - Fruta - Pan	- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral	- Sopa de fideo con ave - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan	- Arroz blanco con tomate - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - 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