

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
5					6					7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot
											746	99,1	20,9	39,7		647	70,3	30,0	22,5		705	74,2	21,1	46,8
12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot
	721	100,9	27,4	16,7		604	59,7	25,9	33,4		865	153,5	15,1	28,1		647	70,3	30,0	22,5		629	60,1	25,6	36,8
19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot
	696	75,3	24,8	39,5		579	62,5	22,5	30,6		775	99,5	32,7	19,4		687	76,4	24,6	33,5		796	96,5	25,3	40,8
26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot
	762	96,6	32,6	17,3		543	57,1	19,5	34,5		612	74,8	20,0	32,6		673	97,4	18,4	24,9		823	112,6	24,0	41,1



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

