

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
		Kcal HC Lip Prot 746 92,1 25,1 36,8	Kcal HC Lip Prot 564 63,4 23,3 25,0	Kcal HC Lip Prot 675 56,6 26,6 44,1
		- Macarrones blancos con tomate - Pechugas de pollo plancha con ensalada - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Yogur natural - Pan
12	13	14	15	16
Kcal HC Lip Prot 544 55,7 22,5 30,4	Kcal HC Lip Prot 604 52,8 30,1 30,5	Kcal HC Lip Prot 798 132,3 19,1 23,3	Kcal HC Lip Prot 580 64,8 26,7 18,6	Kcal HC Lip Prot 599 42,5 31,1 34,1
- Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan	- Sopa de fideo con ave - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan	- Arroz blanco con verduras - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan	- Porrusalda - Merluza al horno con tomate - Fruta - Pan	- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur natural - Pan
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 631 80,2 20,5 32,0	Kcal HC Lip Prot 579 55,5 26,8 27,7	Kcal HC Lip Prot 598 54,3 27,7 33,0	Kcal HC Lip Prot 638 70,7 21,8 33,2	Kcal HC Lip Prot 766 78,9 30,8 38,2
- Lentejas con verdura - Merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan	- Sopa de fideo con ave - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan	- Alubias rojas con verdura - Merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones integrales con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Yogur natural - Pan
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 581 50,7 27,6 30,9	Kcal HC Lip Prot 640 82,2 19,7 33,6	Kcal HC Lip Prot 545 53,5 24,0 27,8	Kcal HC Lip Prot 673 90,5 22,6 22,0	Kcal HC Lip Prot 793 95,0 29,5 38,5
- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pavo plancha con lechuga - Fruta - Pan	- Lentejas con verdura - Bacalao al horno con tomate - Fruta - Pan	- Puré de verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Sopa de fideo con ave - Fruta - Pan	- Arroz blanco con tomate - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - 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