

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
5					6					7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot
											746	92,1	25,1	36,8		564	63,4	23,3	25,0		675	56,6	26,6	44,1
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
	544	55,7	22,5	30,4		604	52,8	30,1	30,5		798	132,3	19,1	23,3		580	64,8	26,7	18,6		599	42,5	31,1	34,1
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
	631	80,2	20,5	32,0		579	55,5	26,8	27,7		598	54,3	27,7	33,0		638	70,7	21,8	33,2		766	78,9	30,8	38,2
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
	581	50,7	27,6	30,9		640	82,2	19,7	33,6		545	53,5	24,0	27,8		673	90,5	22,6	22,0		793	95,0	29,5	38,5



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

