

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
		Kcal HC Lip Prot 987 131,3 39,3 23,7	Kcal HC Lip Prot 562 71,7 19,1 25,8	Kcal HC Lip Prot 669 62,5 22,3 47,2
		- Macarrones con tomate - Empanadillas de atún con ensalada - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Cinta de lomo de cerdo en salsa - Yogur natural - Pan
12	13	14	15	16
Kcal HC Lip Prot 718 100,1 27,4 16,7	Kcal HC Lip Prot 602 63,2 24,1 33,8	Kcal HC Lip Prot 881 158,3 13,3 27,5	Kcal HC Lip Prot 568 72,5 20,4 23,5	Kcal HC Lip Prot 642 58,5 26,0 39,6
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan integral	- Sopa de ave con fideos - Cinta de lomo de cerdo en salsa - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan integral	- Patatas a la riojana - Merluza al horno con tomate - Fruta - Pan	- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo con salsa rubia con verduras - Yogur natural - Pan
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 698 80,7 20,0 36,9	Kcal HC Lip Prot 596 65,3 22,8 31,4	Kcal HC Lip Prot 755 99,5 30,6 19,0	Kcal HC Lip Prot 617 73,7 17,4 35,7	Kcal HC Lip Prot 802 91,2 27,8 42,3
- Lentejas con verdura - Merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan integral	- Alubias rojas con verdura - Merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones integrales a la hortelana - Cinta de lomo de cerdo en salsa - Yogur natural - Pan
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 767 97,0 32,9 17,6	Kcal HC Lip Prot 693 73,9 14,3 55,3	Kcal HC Lip Prot 653 80,1 21,7 33,7	Kcal HC Lip Prot 570 86,4 14,4 20,1	Kcal HC Lip Prot 819 111,9 28,6 30,3
- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con lechuga y zanahoria - Fruta - Pan integral	- Lentejas con verdura - Bacalao riojana - Fruta - Pan	- Puré de verdura - Cinta de lomo de cerdo en salsa - Fruta - Pan integral	- Sopa de cocido con fideos - Garbanzos del cocido - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - 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