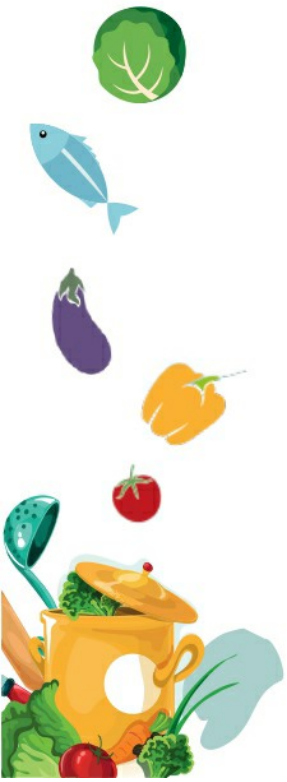


| LUNES | | | | | MARTES | | | | | MIÉRCOLES | | | | | JUEVES | | | | | VIERNES | | | | |
|---|------|-------|------|------|---|------|-------|------|------|---|------|-------|------|------|---|------|-------|------|------|--|------|-------|------|------|
| 2 | Kcal | HC | Lip | Prot | 3 | Kcal | HC | Lip | Prot | 4 | Kcal | HC | Lip | Prot | 5 | Kcal | HC | Lip | Prot | 6 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 633 | 73,4 | 17,0 | 34,8 | | 620 | 71,4 | 24,9 | 27,2 | | 801 | 136,8 | 11,1 | 30,9 | | 632 | 65,6 | 42,0 | 38,9 | | 861 | 112,3 | 32,1 | 33,4 |
| - Lentejas con verdura - Merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan integral | | | | | - Patatas en salsa verde - Tortilla francesa con jamón york y ensalada - Fruta - Pan | | | | | - Alubias blancas con verdura - Espirales salteados con soja y verduras - Fruta - Pan integral | | | | | - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan | | | | | - Arroz con salchichas y chorizo - Merluza en salsa verde - Yogur sabores - Pan | | | | |
| 9 | Kcal | HC | Lip | Prot | 10 | Kcal | HC | Lip | Prot | 11 | Kcal | HC | Lip | Prot | 12 | Kcal | HC | Lip | Prot | 13 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 669 | 80,6 | 23,1 | 33,7 | | 786 | 98,6 | 31,6 | 23,2 | | 855 | 128,6 | 21,5 | 37,3 | | 790 | 106,6 | 26,2 | 30,9 | | 714 | 71,8 | 21,3 | 50,9 |
| - Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada - Fruta - Pan integral | | | | | - Guisantes rehogados - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan | | | | | - Arroz con verduritas de la huerta - Cinta de lomo de cerdo en salsa - Fruta - Pan integral | | | | | - Macarrones con tomate - Merluza en salsa verde con lechuga - Fruta - Pan | | | | | - Alubias rojas con verdura - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Yogur natural - Pan | | | | |
| 16 | Kcal | HC | Lip | Prot | 17 | Kcal | HC | Lip | Prot | 18 | Kcal | HC | Lip | Prot | 19 | Kcal | HC | Lip | Prot | 20 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 902 | 113,7 | 31,0 | 37,6 | | 569 | 64,5 | 24,0 | 23,3 | | 740 | 98,2 | 21,3 | 38,2 | | 579 | 73,3 | 20,4 | 25,8 | | 774 | 122,9 | 12,8 | 32,2 |
| - Garbanzos con verdura - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan integral | | | | | - Judías verdes rehogadas - Huevos con tomate - Fruta - Pan | | | | | - Patatas a la marinera - Lomo adobado de cerdo con lechuga - Fruta - Pan integral | | | | | - Arroz tres delicias - Merluza al horno con tomate - Fruta - Pan | | | | | - Alubias blancas con verdura - Espirales salteados con soja y verduritas - Yogur sabores - Pan | | | | |
| 23 | Kcal | HC | Lip | Prot | 24 | Kcal | HC | Lip | Prot | 25 | Kcal | HC | Lip | Prot | 26 | Kcal | HC | Lip | Prot | 27 | Kcal | HC | Lip | Prot |
| | 555 | 75,2 | 13,9 | 33,0 | | 786 | 108,1 | 25,7 | 29,6 | | 844 | 89,4 | 33,6 | 44,2 | | 745 | 94,9 | 25,3 | 27,0 | | 730 | 100,2 | 24,1 | 30,0 |
| - Crema de calabaza y zanahoria - Cinta de lomo con lechuga - Fruta - Pan integral | | | | | - Espaguetis napolitana - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan | | | | | - Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan integral | | | | | - Alubias blancas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan | | | | | - Arroz con tomate - Bacalao al horno con ensalada - Yogur natural - Pan | | | | |



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

www.cuidateycome sano! .com



| 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 |