

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
	597	69,2	19,4	36,3		643	69,7	30,0	22,2		826	141,3	11,4	31,4		677	68,2	46,8	44,6		733	103,8	22,6	31,8
<ul style="list-style-type: none"> - Borraja - Pechugas de pavo plancha con lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda - Tortilla francesa - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Espirales salteados con soja y verduritas - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con pollo - Merluza al horno 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
	647	76,7	22,8	32,6		728	83,4	33,2	19,0		796	115,9	22,7	36,6		817	98,7	31,5	33,9		678	67,5	20,1	48,5
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - 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
	846	96,9	30,4	41,9		563	64,0	23,7	23,0		737	94,2	23,8	35,1		730	104,8	20,2	36,9		775	123,2	13,5	31,7
<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Huevos con tomate - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Porrusalda - Lomo adobado de cerdo con lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Espirales salteados - 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
	558	76,0	13,9	33,0		829	100,8	31,8	34,0		614	78,0	17,8	34,8		770	99,4	25,7	27,5		786	100,3	25,0	41,6
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Cinta de lomo con lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis blancos con tomate - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con tomate - Pechugas de pavo plancha con ensalada - 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

