

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		831	101,7	33,3	33,6
- 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 natural - 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		744	112,3	14,1	32,4
- 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 natural - 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.

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