

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>2</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>3</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>4</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>5</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>6</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	858	120,7	26,8	32,6		652	68,4	25,4	36,7		654	85,4	12,0	44,6		598	66,5	22,6	31,2		670	72,8	22,5	38,4
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Merluza en salsa meniere</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Pechugas de pollo en salsa de champiñón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Cinta de lomo con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín ecológico</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Huevos con tomate y lechuga</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>				
<b>9</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>10</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>13</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	828	139,4	13,1	30,5		831	116,5	21,0	48,5		887	103,0	40,9	23,2		636	64,5	17,8	43,4		638	77,2	23,5	27,4
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Espirales con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con verduritas</li> <li>- Estofado de pavo con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas en salsa verde</li> <li>- Merluza en salsa verde</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>				
<b>16</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>17</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>20</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	999	136,5	34,8	33,5		652	68,4	25,4	36,7		761	98,0	23,0	36,6		560	67,1	18,9	29,7		644	57,3	25,6	35,2
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Pechugas de pollo en salsa de champiñón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Merluza en salsa meniere</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Lomo adobado de cerdo con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Tortilla francesa con lechuga</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>				
<b>23</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>24</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>25</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>26</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>27</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	750	97,5	21,2	38,0		862	116,5	43,9	45,2		887	103,0	40,9	23,2		743	114,0	12,9	28,9		646	70,3	26,9	27,6
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Bacalao en salsa verde</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con verduritas</li> <li>- Estofado de pollo con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verdura</li> <li>- Espirales con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porrusalda</li> <li>- Merluza en salsa americana</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>				
<b>30</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>31</b>																			
	719	82,7	25,6	38,6																				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Pechugas de pollo en salsa de champiñón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>																								



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

