

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
	693	97,9	21,3	26,8		577	57,6	23,3	33,4		565	58,5	19,7	35,3		576	61,9	22,4	30,7		714	98,7	23,5	29,9
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones blancos con tomate</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Pechugas de pollo plancha con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli</li> <li>- Cinta de lomo con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Jamoncitos de pollo con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco</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
	762	98,7	23,4	38,1		719	102,4	20,0	37,0		648	85,6	26,3	14,6		634	66,0	26,0	31,9		543	57,9	21,7	27,4
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales blancos con tomate</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco</li> <li>- Pechugas de pavo plancha con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliflor</li> <li>- Jamoncitos de pollo con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas en salsa verde</li> <li>- Merluza al horno en salsa verde</li> <li>- Yogur natural</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
	749	99,1	21,0	40,1		577	57,6	23,3	33,4		562	58,2	24,6	24,2		538	65,3	17,5	29,4		737	92,4	29,2	28,7
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones blancos con tomate</li> <li>- Pechugas de pavo plancha con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Pechugas de pollo plancha con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brócoli</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</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>- Arroz blanco</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
	529	54,9	23,1	23,8		714	102,0	19,9	36,6		648	85,6	26,3	14,6		748	98,7	20,9	40,1		493	50,6	20,9	23,4
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espinacas rehogadas</li> <li>- Bacalao al horno en salsa verde</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz blanco</li> <li>- Pechugas de pollo plancha con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espirales blancos con tomate</li> <li>- Pechugas de pavo plancha con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Merluza al horno</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>				
<b>30</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>31</b>																			
	577	57,6	23,3	33,4																				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Pechugas de pollo plancha con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</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

