

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
	839	113,0	29,1	30,0		590	59,7	23,6	33,5		675	89,4	12,3	45,1		579	62,5	22,5	30,6		694	77,3	22,8	38,9
- Macarrones blancos con tomate - Tortilla francesa - Fruta - Pan integral					- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Alubias rojas con verdura - Cinta de lomo con lechuga - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Huevos con tomate y lechuga - Yogur natural - Pan				
	852	143,9	13,5	31,1		819	108,7	21,4	52,4		715	99,9	26,5	16,6		637	66,6	26,1	31,8		617	71,0	20,2	35,2
- Espirales blancos con tomate - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan integral					- Arroz blanco con verduras - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral					- Coliflor - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan					- Patatas con verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan				
	897	115,0	32,0	36,0		590	59,7	23,6	33,5		747	101,2	19,8	37,1		538	65,3	17,5	29,4		742	93,1	29,2	28,8
- Macarrones blancos con tomate - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral					- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Huevos con tomate - Fruta - Pan integral					- Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo con ensalada - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Tortilla francesa con lechuga - Yogur natural - Pan				
	772	93,7	21,9	45,5		856	108,7	48,6	48,5		715	99,9	26,5	16,6		748	98,7	20,9	40,1		612	65,8	25,6	26,9
- Garbanzos con verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral					- Arroz blanco con verduras - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral					- Espirales blancos con tomate - Pechugas de pavo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Porrusalda - Huevos con tomate - Yogur natural - Pan				
	657	74,0	23,9	35,5																				
- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral																								



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

