

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
	696	91,5	25,5	24,0		589	52,8	27,8	30,6		607	68,2	16,3	40,2		579	55,5	26,8	27,7		694	70,3	27,1	36,0
- Macarrones blancos con tomate - Merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Alubias rojas con verdura - Cinta de lomo con lechuga - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Huevos con tomate y lechuga - Yogur natural - Pan				
	785	122,7	17,5	26,2		818	101,7	25,6	49,5		783	79,4	42,2	17,6		681	81,7	21,3	41,6		543	50,9	25,9	24,5
- Alubias blancas con verdura - Espirales blancos con tomate - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan					- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan					- Patatas en salsa verde - Merluza al horno en salsa verde - Yogur natural - Pan				
	829	93,8	36,0	31,1		589	52,8	27,8	30,6		645	73,4	23,9	30,0		538	58,3	21,7	26,5		679	68,7	29,5	33,6
- Macarrones blancos con tomate - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Merluza al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo con ensalada - Fruta - Pan					- Lentejas con arroz - Tortilla francesa con lechuga - Yogur natural - Pan				
	640	73,4	22,5	31,3		855	101,7	52,8	45,6		783	79,4	42,2	17,6		810	135,1	16,7	28,3		577	52,2	29,9	21,7
- Garbanzos con verdura - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan					- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Espirales blancos con tomate - Fruta - Pan					- Porrusalda - Merluza al horno en salsa suave - Yogur natural - Pan				
	589	52,8	27,8	30,6																				
- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - 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

