

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
	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
- Macarrones con tomate - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan integral					- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan					- Alubias rojas con verdura - Cinta de lomo con lechuga - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín ecológico - Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Huevos con tomate y lechuga - Yogur natural - Pan				
	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		608	66,6	24,8	27,6
- Alubias blancas con verdura - Espirales con tomate - Fruta - Pan integral					- Arroz con verduritas - Estofado de pavo con verduras - Fruta - Pan					- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral					- Lentejas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada - Fruta - Pan					- Patatas en salsa verde - Merluza en salsa verde - <b>Yogur natural</b> - Pan				
	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
- Macarrones con tomate - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan integral					- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan integral					- Puré de verdura - Lomo adobado de cerdo con ensalada - Fruta - Pan					- Lentejas con arroz - Tortilla francesa con lechuga - Yogur natural - Pan				
	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
- Garbanzos con verdura - Bacalao en salsa verde - Fruta - Pan integral					- Arroz con verduritas - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan					- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral					- Lentejas con verdura - Espirales con tomate - Fruta - Pan					- Porrusalda - Merluza en salsa americana - Yogur natural - Pan				
	719	82,7	25,6	38,6																				
- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - 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

