

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7	Kcal 660	HC 83,1	Lip 19,2	Prot 35,0	8	Kcal 822	HC 87,3	Lip 36,4	Prot 34,5	9	Kcal 830	HC 144,5	Lip 11,7	Prot 29,4	10	Kcal 775	HC 92,1	Lip 20,5	Prot 53,1
					- Garbanzos con verdura - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan					- Menestra de verduras - Merluza en salsa meniere con lechuga - Fruta - Pan integral					- Alubias blancas con verdura - Arroz integral con verduras - Fruta - Pan integral					- Macarrones napolitana - Muslo de pollo asado con lechuga - Yogur natural - Pan				
13	Kcal 712	HC 99,1	Lip 27,3	Prot 16,4	14	Kcal 544	HC 60,0	Lip 23,1	Prot 22,7	15	Kcal 810	HC 128,3	Lip 13,1	Prot 30,9	16	Kcal 823	HC 121,0	Lip 25,1	Prot 27,0	17	Kcal 719	HC 75,0	Lip 21,1	Prot 50,5
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata - Fruta - Pan integral					- Judías verdes rehogadas - Bacalao al horno con tomate y pimientos - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Espirales con tomate - Fruta - Pan integral				- Arroz integral con tomate - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Pechugas de pollo con salsa rubia - Yogur natural - Pan					
20	Kcal 662	HC 75,6	Lip 17,6	Prot 38,6	21	Kcal 547	HC 64,5	Lip 23,1	Prot 19,2	22	Kcal 801	HC 136,8	Lip 11,1	Prot 30,9	23	Kcal 674	HC 80,7	Lip 21,6	Prot 38,8	24	Kcal 835	HC 102,3	Lip 33,3	Prot 33,9
- Lentejas con verdura - Merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan integral					- Puré de verdura - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Espirales salteados con soja y verduritas - Fruta - Pan integral				- Patatas a la riojana - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan					- Arroz con salchichas y chorizo - Merluza en salsa verde con lechuga - Yogur natural - Pan					
27	Kcal 669	HC 80,6	Lip 23,1	Prot 33,7	28	Kcal 749	HC 109,3	Lip 24,3	Prot 21,6	29	Kcal 852	HC 112,4	Lip 31,8	Prot 25,1	30	Kcal 855	HC 111,8	Lip 30,4	Prot 32,6					
- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada - Fruta - Pan integral					- Sopa de ave con fideos - San jacob con ensalada - Fruta - Pan					- Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral				- Coditos gratinados - Merluza en salsa americana - 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

