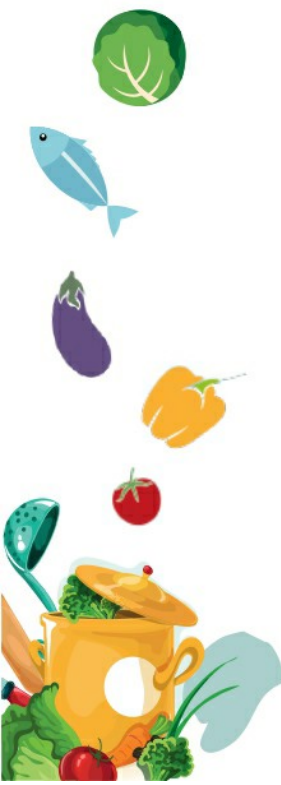


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
						626	72,4	25,3	24,9		527	60,5	21,8	20,9		732	102,0	22,5	35,0		796	88,8	24,5	52,6
					- Coliflor - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Merluza al horno - Fruta - Pan					- Arroz blanco - Lomo fresco de cerdo - Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Macarrones blancos con tomate - Muslo de pollo asado con lechuga - Yogur natural - Pan				
13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot
	687	84,6	30,3	15,4		539	59,6	22,8	22,4		693	97,9	21,3	26,8		844	110,2	32,3	32,0		623	48,7	27,4	40,6
- Crema de calabacín - Tortilla de patata - Fruta - Pan					- Judías verdes rehogadas - Bacalao al horno con tomate y pimientos - Fruta - Pan					- Espirales blancos con tomate - Merluza al horno - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Brócoli - Pechugas de pollo plancha con lechuga - Yogur natural - Pan				
20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot
	480	54,8	19,6	21,4		568	62,2	25,8	20,0		817	98,7	31,5	33,9		578	61,2	21,3	33,8		675	91,5	23,6	27,3
- Borraja - Merluza al horno con lechuga - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Tortilla francesa con ensalada - Fruta - Pan					- Espirales blancos con tomate - Filete de cabezada de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Pechugas de pollo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Arroz blanco - Merluza al horno en salsa verde - Yogur natural - Pan				
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	576	61,9	22,4	30,7		655	65,8	27,5	33,5		765	95,6	30,8	22,4		693	97,9	21,3	26,8					
- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo con ensalada - Fruta - Pan					- Coliflor - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Coditos blancos con tomate - Merluza al horno - Fruta - Pan									



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

www.cuidateycome sano!.com



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