

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>6</b>					<b>7</b>	Kcal 660	HC 83,1	Lip 19,2	Prot 35,0	<b>8</b>	Kcal 822	HC 87,3	Lip 36,4	Prot 34,5	<b>9</b>	Kcal 830	HC 144,5	Lip 11,7	Prot 29,4	<b>10</b>	Kcal 775	HC 92,1	Lip 20,5	Prot 53,1
<b>13</b>	Kcal 712	HC 99,1	Lip 27,3	Prot 16,4	<b>14</b>	Kcal 544	HC 60,0	Lip 23,1	Prot 22,7	<b>15</b>	Kcal 810	HC 128,3	Lip 13,1	Prot 30,9	<b>16</b>	Kcal 823	HC 121,0	Lip 25,1	Prot 27,0	<b>17</b>	Kcal 719	HC 75,0	Lip 21,1	Prot 50,5
<b>20</b>	Kcal 662	HC 75,6	Lip 17,6	Prot 38,6	<b>21</b>	Kcal 547	HC 64,5	Lip 23,1	Prot 19,2	<b>22</b>	Kcal 801	HC 136,8	Lip 11,1	Prot 30,9	<b>23</b>	Kcal 674	HC 80,7	Lip 21,6	Prot 38,8	<b>24</b>	Kcal 835	HC 102,3	Lip 33,3	Prot 33,9
<b>27</b>	Kcal 669	HC 80,6	Lip 23,1	Prot 33,7	<b>28</b>	Kcal 749	HC 109,3	Lip 24,3	Prot 21,6	<b>29</b>	Kcal 852	HC 112,4	Lip 31,8	Prot 25,1	<b>30</b>	Kcal 855	HC 111,8	Lip 30,4	Prot 32,6					



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

