

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	668	79,5	27,4	25,2		783	125,3	14,7	30,0		717	99,7	27,4	16,7		586	69,3	15,6	32,4		836	99,7	31,3	42,0
<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Macarrones con tomate - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz integral - Bacalao en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salchichas y chorizo - Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada - Yogur natural - Pan 				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	957	122,8	35,7	29,7		698	71,8	32,1	29,2		846	153,9	10,8	26,9		674	80,7	21,6	38,8		826	95,4	30,4	37,8
<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con verdura - Empanadillas de atún con ensalada - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Patatas a la riojana - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones integrales con tomate - Merluza en salsa meniere con lechuga - Yogur natural - Pan 				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	854	150,9	14,0	28,6		599	70,2	19,8	35,1		763	96,3	32,9	17,5		606	68,4	13,0	45,2		851	107,4	32,2	30,0
<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Arroz con tomate - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Marmitako - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz integral - Jamoncitos de pollo asados con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate y chorizo - Salmón al horno con salsa de verduras - Yogur natural - Pan 				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	716	86,6	22,6	35,0		790	106,6	26,2	30,9		794	133,0	11,1	29,0		652	67,7	42,6	39,1		882	77,9	46,8	33,3
<ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verdura - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate - Merluza en salsa verde con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con arroz integral - Espirales salteados con soja y verduritas - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogur natural - 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

