

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
	596	64,8	26,8	23,0		761	125,1	12,9	28,6		691	85,2	30,3	15,7		556	58,2	23,2	25,6		750	94,0	24,6	41,7
<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Merluza en salsa verde - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verdura - Macarrones blancos con tomate - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Brócoli - Bacalao al horno - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con pollo - Jamoncitos de pollo 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
	641	65,8	25,0	35,4		661	69,4	29,3	28,5		762	108,3	22,8	36,1		578	61,2	21,3	33,8		804	95,2	28,6	36,4
<ul style="list-style-type: none"> - Coliflor - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco - Lomo fresco de cerdo plancha con verdura - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Pechugas de pollo plancha con lechuga - 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
	774	110,2	21,8	38,1		599	70,2	19,8	35,1		691	81,6	32,3	15,3		561	63,0	18,0	35,7		828	107,2	30,4	28,6
<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Pechugas de pavo plancha con lechuga - Fruta - Pan 					<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 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo asados con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Coditos blancos con tomate - 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
	592	61,9	27,4	22,4		767	106,4	24,4	29,5		762	98,7	23,4	38,1		652	67,7	42,6	39,1		714	58,5	32,5	43,5
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos con tomate - Merluza en salsa verde con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Espirales blancos con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan 					<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 - Pechugas de pavo plancha con verduras - 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

