

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
	660	74,0	23,9	35,9		785	129,6	13,3	29,1		720	100,5	27,4	16,7		631	59,0	26,7	35,5		753	94,6	24,7	41,7
- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pavo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral					- Macarrones blancos con tomate - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral					- Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Arroz blanco con pollo - Jamoncitos de pollo en salsa - 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
	766	95,3	19,5	48,0		525	68,6	17,6	22,6		827	148,6	12,5	27,4		579	73,8	16,1	34,1		774	87,0	26,7	41,6
- Garbanzos con verdura - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan integral					- Puré de verdura - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Alubias rojas con verdura - Fruta - Pan integral					- Patatas con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Macarrones integrales con tomate - Lomo fresco de cerdo plancha 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
	879	155,4	14,3	29,1		585	71,7	18,3	32,5		758	95,9	32,6	17,3		639	87,0	12,6	46,4		770	90,5	24,5	43,6
- Alubias blancas con verdura - Arroz blanco con tomate - Fruta - Pan integral					- Patatas con verdura - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral					- Lentejas con arroz - Jamoncitos de pollo asados con lechuga - Fruta - Pan					- Coditos blancos con tomate - Pechugas de pavo plancha en salsa suave - 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
	736	90,6	22,8	35,5		748	98,7	20,9	40,1		804	147,4	11,1	29,3		672	67,6	45,9	44,5		783	54,7	36,4	54,2
- Alubias rojas con verdura - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan integral					- Macarrones blancos con tomate - Pechugas de pavo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Lentejas con arroz - Espirales salteados - Fruta - Pan integral					- Puré de verdura - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan					- Brócoli - Carne guisada de ternera 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

