

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
	529	50,5	28,0	17,8		785	122,7	17,5	26,2		652	79,3	31,4	11,8		601	78,0	19,3	30,2		753	87,6	28,9	38,8
- Judías verdes rehogadas - Merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Macarrones blancos con tomate - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Lentejas con arroz - Bacalao al horno en salsa suave - 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
	699	74,0	23,5	43,1		660	62,4	33,5	25,6		759	127,4	16,5	22,6		628	64,8	26,5	31,1		707	79,8	28,8	27,5
- Garbanzos con verdura - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan					- Menestra de verduras - Huevos con tomate y lechuga - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Alubias rojas con verdura - Fruta - Pan					- Porrusalda - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan					- Macarrones integrales con tomate - Merluza al horno en salsa suave - 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
	811	134,2	18,3	24,3		596	63,0	23,8	31,7		690	74,7	36,5	12,4		639	80,0	16,9	43,5		803	81,2	31,3	44,1
- Arroz blanco con tomate - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan					- Marmitako - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan					- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Lentejas con arroz - Jamoncitos de pollo asados con lechuga - Fruta - Pan					- Coditos blancos con tomate - Filete de salmón al horno 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
	669	69,4	26,8	30,6		696	91,5	25,5	24,0		736	126,2	15,1	24,5		672	60,6	50,1	41,6		839	51,1	45,4	52,8
- Alubias rojas con verdura - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan					- Macarrones blancos con tomate - Merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan					- Espirales salteados - Lentejas con arroz - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan					- Menestra de verduras - Guisado de ternera en salsa de 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

