

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>4</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>5</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>6</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>7</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>8</b>	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"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Merluza en salsa verde</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz integral</li> <li>- Bacalao en salsa de verduras con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con salchichas y chorizo</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>				
<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>13</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>14</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>15</b>	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"> <li>- Garbanzos con verdura</li> <li>- Empanadillas de atún con ensalada</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Huevos con tomate y lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con verduritas de la huerta</li> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Pechugas de pollo en salsa de champiñón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones integrales con tomate</li> <li>- Merluza en salsa meniere con lechuga</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>				
<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>20</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>21</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>22</b>	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"> <li>- Alubias blancas con verdura</li> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Marmitako</li> <li>- Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- Tortilla de patata con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz integral</li> <li>- Jamoncitos de pollo asados con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coditos con tomate y chorizo</li> <li>- Salmón al horno con salsa de verduras</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>				
<b>25</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>26</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>27</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>28</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>29</b>	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"> <li>- Alubias rojas con verdura</li> <li>- Tortilla francesa con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate</li> <li>- Merluza en salsa verde con lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz integral</li> <li>- Espirales salteados con soja y verduritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Estofado de pollo con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra de verduras</li> <li>- Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>				



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

