

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal HC Lip Prot 792 142,7 9,7 31,7	Kcal HC Lip Prot 572 62,6 17,9 37,4
			- Espirales salteados - Lentejas con verdura - Fruta - Pan integral	- Patatas con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur natural - Pan
5	6	7	8	9
Kcal HC Lip Prot 571 62,2 19,7 34,1	Kcal HC Lip Prot 712 91,4 17,5 46,8	Kcal HC Lip Prot 733 87,2 32,0 20,6	Kcal HC Lip Prot 825 157,0 9,3 27,9	Kcal HC Lip Prot 808 88,0 22,3 58,8
- Crema de calabacín - Pechugas de pavo plancha con ensalada - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Fruta - Pan integral	- Menestra de verduras - Tortilla de patata con pimientos rojos - Fruta - Pan	- Arroz blanco con verduras - Lentejas con verdura - Fruta - Pan integral	- Macarrones integrales con tomate - Estofado de pavo con verduras - Yogur natural - Pan
12	13	14	15	16
			Kcal HC Lip Prot 761 102,5 17,8 47,3	Kcal HC Lip Prot 549 51,2 22,5 34,2
			- Garbanzos con verdura - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Pan integral	- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Yogur natural - Pan
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 638 79,6 14,5 47,0	Kcal HC Lip Prot 709 100,2 25,7 16,5	Kcal HC Lip Prot 731 126,2 10,2 30,0	Kcal HC Lip Prot 686 97,2 17,0 35,1	Kcal HC Lip Prot 765 103,5 20,5 40,2
- Lentejas con verdura - Pechugas de pollo plancha con lechuga - Fruta - Pan	- Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral	- Macarrones integrales con tomate - Alubias blancas con verdura - Fruta - Pan	- Patatas con verdura - Lomo adobado de cerdo con lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz blanco con verduras - Pechugas de pavo plancha con verduras - Yogur natural - Pan
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 564 62,4 20,8 30,6	Kcal HC Lip Prot 715 101,2 14,1 45,6	Kcal HC Lip Prot 750 95,2 29,4 22,4	Kcal HC Lip Prot 807 113,9 18,5 43,3	Kcal HC Lip Prot 790 136,2 12,5 30,5
- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo con ensalada - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Lomo fresco de cerdo a la plancha con ensalada - Fruta - Pan integral	- Guisantes rehogados - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones integrales con tomate - Pechugas de pavo plancha con verduras - Fruta - Pan integral	- Arroz blanco con tomate - Lentejas con verdura - 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