

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
6					7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot
						529	76,6	11,5	23,4		554	93,7	5,8	20,8		518	53,5	18,0	30,2		591	70,4	15,0	37,8
13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot
	619	110,6	8,7	19,5		597	80,7	14,8	31,3		495	60,0	17,1	20,5		518	68,9	11,8	22,7		574	79,5	16,1	19,9
20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot
	522	93,1	7,0	12,6		559	63,9	19,0	27,5		572	95,3	7,8	26,8		518	58,9	11,6	39,3		622	62,4	17,6	41,0
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	494	66,4	17,6	11,3		528	79,5	8,0	31,3		607	64,5	15,0	45,7		485	85,8	6,9	14,1					



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

