

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
	651	96,6	13,4	31,7		648	75,4	20,0	34,7		429	74,3	5,1	13,4		546	71,1	15,2	21,6		452	65,4	10,1	17,2
- PATATAS GRATINADAS - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES CON AJADA - <b>ALUBIAS BLANCAS</b> - <b>GUISADAS CON VERDURA</b> - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN				
<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
	563	73,4	18,7	17,3		479	54,5	9,6	29,9		457	55,0	14,2	18,3		577	87,0	12,4	22,4		582	93,6	10,6	21,0
- CREMA DE VERDURAS - <b>ALBÓNDIGAS EN SALSA</b> - FRUTA FRESCA - PAN					- <b>GUISANTES REHOGADOS</b> - PALOMETA AL HORNO - VERDURAS AL HORNO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE PESCADO CON FIDEOS - TORTILLA DE JAMÓN - TOMATE ALIÑADO - FRUTA FRESCA - PAN					- <b>ARROZ BLANCO CON TOMATE</b> - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - <b>PASTA CON ATÚN</b> - YOGUR - PAN				
<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
	559	71,0	11,6	35,5		626	106,2	9,5	15,8		602	54,3	18,5	44,0		590	91,2	9,7	30,2		559	68,9	16,5	27,2
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- <b>GUISANTES REHOGADOS CON ZANAHORIA Y PATATA</b> - ENSALADA DE ARROZ - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE PICADILLO - POLLO ASADO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- CODITOS CON TOMATE - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS - YOGUR - PAN				
<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
	619	93,4	13,0	26,9		471	77,7	8,6	15,8		576	81,6	10,3	31,3		459	64,2	10,6	21,7		513	48,2	19,0	28,3
- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA ORLY - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- <b>PASTA CARBONARA</b> - MERLUZA A LA GALLEGA - GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA DE PAVO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- BRÓCOLI CON REFRITO - <b>HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA</b> - YOGUR - 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

