

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
						567	83,8	11,6	25,1		554	93,7	5,8	20,8		556	60,7	18,1	31,9		552	67,7	12,2	36,4
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		552	77,3	11,8	28,1		495	60,0	17,1	20,5		555	76,1	11,9	24,4		626	75,4	16,1	37,7
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		545	71,1	11,9	33,6		533	88,0	6,1	26,5		555	66,1	11,7	41,0		665	75,6	18,6	41,2
27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	30	Kcal	HC	Lip	Prot					
	587	54,6	28,3	21,0		528	79,5	8,0	31,3		617	65,2	17,1	43,1		523	93,0	7,0	15,8					



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