

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	568	86,0	10,2	26,8		648	75,4	20,0	34,7		465	78,6	5,7	15,3		546	71,1	15,2	21,6		405	50,8	7,7	26,5
- PATATAS GRATINADAS - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES CON AJADA - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - POLLO EN SU JUGO - ENSALADA - YOGUR - PAN				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	563	73,4	18,7	17,3		543	68,9	11,9	30,9		594	48,9	31,0	22,5		577	87,0	12,4	22,4		582	93,6	10,6	21,0
- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON CHORIZO - PALOMETA AL HORNO - VERDURAS AL HORNO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE PESCADO CON FIDEOS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - TOMATE ALIÑADO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - PASTA CON ATÚN - YOGUR - PAN				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	559	71,0	11,6	35,5		638	114,6	6,5	20,2		583	56,1	19,1	40,8		508	80,6	6,6	25,3		577	68,9	17,9	29,8
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE ARROZ - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- CODITOS CON TOMATE - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - CARNE EN SALSA - YOGUR - PAN				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	585	91,6	10,2	25,7		471	77,7	8,6	15,8		568	83,2	10,8	29,5		548	63,3	9,9	46,7		513	48,2	19,0	28,3
- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE - MERLUZA A LA GALLEGA - GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- BRÓCOLI CON REFRITO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSA - 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