


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 	7 Kcal 723 HC 82,2 Lip 29,2 Prot 22,7 - CREMA DE CALABAZA - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - PATATA ASADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	8 Kcal 642 HC 96,1 Lip 10,8 Prot 28,4 - FIDEUÁ - GUISANTES AL AJILLO - FRUTA FRESCA - PAN	9 Kcal 556 HC 60,7 Lip 18,1 Prot 31,9 - SOPA DE ARROZ - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	10 Kcal 551 HC 58,2 Lip 16,1 Prot 39,3 - POTE GALLEGO - MERLUZA ORLY - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN
13 Kcal 619 HC 110,6 Lip 8,7 Prot 19,5 - GARBANZOS CON VERDURAS - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA - PAN	14 Kcal 626 HC 87,6 Lip 14,5 Prot 31,2 - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	15 Kcal 483 HC 60,7 Lip 15,4 Prot 20,6 - SOPA DE AVE CON ESTRELLAS - MAGRO ESTOFADO - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN	16 Kcal 555 HC 76,1 Lip 11,9 Prot 24,4 - CREMA DE VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	17 Kcal 534 HC 67,4 Lip 17,3 Prot 21,4 - ALUBIAS PINTAS GUISADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN
20 Kcal 522 HC 93,1 Lip 7,0 Prot 12,6 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - PASTA NAPOLITANA - FRUTA FRESCA - PAN	21 Kcal 596 HC 71,1 Lip 19,1 Prot 29,2 - FABADA - HUEVOS REVUELTOS CON ATÚN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	22 Kcal 572 HC 95,3 Lip 7,8 Prot 26,8 - ARROZ CON VERDURAS Y TOMATE AL ORÉGANO - FOGONERO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	23 Kcal 555 HC 66,1 Lip 11,7 Prot 41,0 - SOPA DE AVE CON FIDEOS - LOMO PLANCHA CON PATATA PANADERA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	24 Kcal 625 HC 63,5 Lip 19,7 Prot 42,7 - LENTEJAS HORTELANAS - POLLO AL CHILINDRÓN - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN
27 Kcal 489 HC 68,0 Lip 16,3 Prot 11,5 - SOPA DE CUSCUS - TORTILLA DE PATATA CON JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	28 Kcal 528 HC 79,5 Lip 8,0 Prot 31,3 - ALUBIAS PINTAS CON ARROZ INTEGRAL - MERLUZA A LA GALLEGA - FRUTA FRESCA - PAN	29 Kcal 607 HC 64,5 Lip 15,0 Prot 45,7 - PATATAS EN SALSA VERDE - POLLO ASADO - MERLUZA - FRUTA FRESCA - PAN	30 Kcal 523 HC 93,0 Lip 7,0 Prot 15,8 - CREMA DE ZANAHORIAS - GARBANZOS REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	

 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

