

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
	575	88,5	9,6	29,6		648	75,4	20,0	34,7		465	78,6	5,7	15,3		546	71,1	15,2	21,6		412	53,2	11,3	18,7
<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS AL HORNO - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - MACARRONES CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES CON AJADA - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - 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		504	65,1	10,0	30,1		408	51,6	14,4	13,2		577	87,0	12,4	22,4		542	81,5	11,7	22,5
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSAS - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA AL HORNO - VERDURAS AL HORNO - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE PESCADO CON FIDEOS - TORTILLA FRANCESA - TOMATE ALIÑADO - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - PASTA CON ATÚN - POSTRE DE SOJA - 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		590	91,2	9,7	30,2		519	56,8	17,6	28,7
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE ARROZ - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - POLLO ASADO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CODITOS CON TOMATE - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS - POSTRE DE SOJA - 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
	619	93,4	13,0	26,9		471	77,7	8,6	15,8		568	83,2	10,8	29,5		451	66,1	10,8	17,7		448	39,1	17,0	27,7
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA ORLY - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA CON TOMATE - MERLUZA A LA GALLEGA - GUI SANTES - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - BRÓCOLI CON REFRITO - HAMBURGUESA FRESCA EN SALSAS - POSTRE DE SOJA - 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

