

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
	651	96,6	13,4	31,7		648	75,4	20,0	34,7		465	78,6	5,7	15,3		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 - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - MAGRO ESTOFADO - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - 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		536	73,0	11,0	30,8		473	61,2	13,9	16,5		577	87,0	12,4	22,4		563	93,6	9,7	18,6
- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON CHORIZO - ABADEJO AL HORNO - VERDURAS AL HORNO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - TORTILLA DE JAMÓN - TOMATE ALIÑADO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - PASTA CON TOMATE - 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		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					- ENSALADA DE ARROZ - LENTEJAS CON VERDURA - 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				
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
	599	95,7	10,3	26,1		471	77,7	8,6	15,8		709	89,2	20,2	34,9		459	64,2	10,6	21,7		488	51,3	15,9	26,2
- ARROZ CON VERDURAS - ABADEJO ONLY - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- TALLARINES A LA CARBONARA - POLLO EN SALSA - GUISANTES - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA DE PAVO - 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

