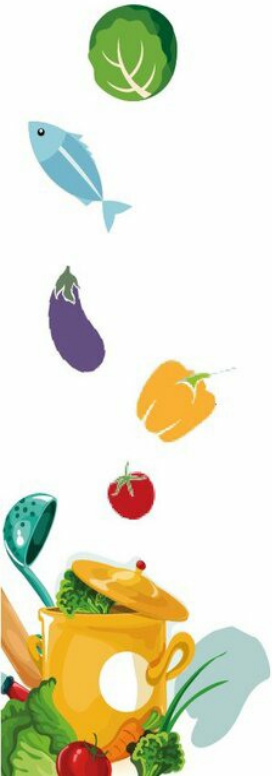


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	529	74,5	10,1	23,1		547	86,0	9,8	24,1		593	61,2	19,7	39,6		647	108,1	10,8	21,5		488	60,6	10,8	28,1
- GUISANTES REHOGADOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - FOGONERO AL HORNO - TOMATE ALIÑADO - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - LOMO A LA PLANCHA - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - ENSALADA DE PASTA - FRUTA FRESCA - PAN					- COLIFLOR AJOARRIERO - ESCALOPE DE POLLO - ENSALADA - YOGUR - PAN				
	597	81,4	9,5	35,0		547	52,6	23,1	25,0		578	74,2	18,8	17,7		653	102,1	8,9	39,4		609	86,4	15,9	22,0
- PASTA CON TOMATE - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADILLA RUSA - LACÓN ASADO - GUISANTES Y CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSA - PATATA COCIDA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS - YOGUR - PAN				
	657	97,1	14,7	29,1		632	113,6	8,4	17,6		440	62,1	11,0	13,2		533	64,2	14,6	32,1		565	89,8	11,8	16,0
- MACARRONES GRATINADOS - MERLUZA A LA GALLEGA - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - ENSALADA DE ARROZ - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON VERDURITAS - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - PIZZA CASERA - POSTRE - 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