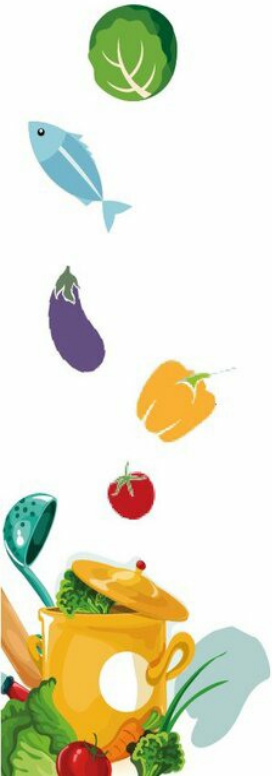


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	645	99,5	11,3	29,6		547	86,0	9,8	24,1		593	61,2	19,7	39,6		647	108,1	10,8	21,5		448	48,5	11,9	29,6
- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - 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 - POSTRE DE SOJA - PAN				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	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		569	74,3	17,0	23,5
- 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 - POSTRE DE SOJA - PAN				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	585	86,1	11,7	28,8		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
- PASTA CON VERDURAS - 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 GUIADAS 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