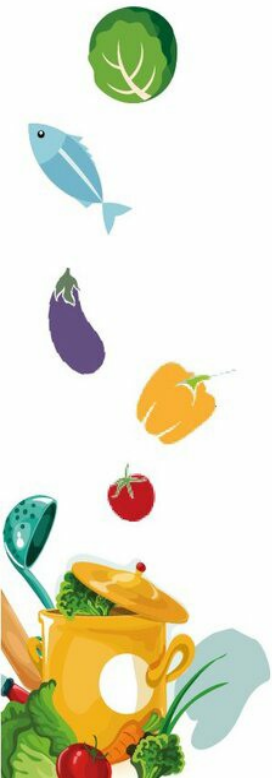


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	645	99,5	11,3	29,6		633	88,4	15,7	28,2		593	61,2	19,7	39,6		647	108,1	10,8	21,5		561	66,5	16,1	29,1
- LENTEJAS GUISADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - POLLO EN SU JUGO - 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 CON BECHAMEL - ESCALOPE DE POLLO - ENSALADA - YOGUR - 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
	684	97,6	14,2	32,4		499	52,5	18,6	23,7		578	74,2	18,8	17,7		631	92,8	7,4	43,4		609	86,4	15,9	22,0
- CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - POLLO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADILLA RUSA SIN ATÚN - LACÓN ASADO - GUISANTES Y CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ALBÓNDIGAS EN SALSA - PATATA COCIDA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS CON ESPINACAS - YOGUR - 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
	838	93,3	36,3	25,5		769	134,7	11,3	23,4		440	62,1	11,0	13,2		658	83,6	15,5	40,2		565	89,8	11,8	16,0
- MACARRONES GRATINADOS - LOMO CON TOMATE - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE ARROZ - GARBANZOS CON CHORIZO - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS 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