

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	554	71,7	19,7	13,2		504	70,5	9,5	28,1		652	83,2	17,5	34,2		569	105,3	6,6	18,5		631	85,7	16,8	27,8
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - YOGUR - PAN					- LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA AL LIMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS EN SALSA VERDE - RAGOUT DE POLLO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON SALCHICHA Y CHORIZO - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12					13				
	679	84,2	15,1	45,5		475	67,0	8,1	31,0		713	110,4	16,1	26,3										
- CODITOS A LA CREMA - POLLO ASADO - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ARROZ - PIZZA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - YOGUR - PAN														
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	518	68,5	17,3	16,4		546	71,1	12,8	31,7		497	74,3	11,7	14,7		547	81,9	10,8	28,0		583	90,1	11,9	22,0
- PATATAS CON VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - YOGUR - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ HORTELANO - MERLUZA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
	559	72,0	11,6	35,5		375	51,1	6,3	24,7		396	44,9	9,2	32,2		622	86,8	17,9	21,2		529	77,6	10,1	26,4
- CREMA DE CALABAZA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE LETRAS - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN					- MACARRONES CON TOMATE - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - 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