

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
	680	96,4	20,6	21,2		597	78,0	12,2	38,1		533	58,9	13,1	36,0		669	118,5	12,6	20,4		375	53,5	10,6	10,7
- ARROZ CON VERDURAS - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA A LA MEUNIERE - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON CHORIZO - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE FIDEOS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	484	55,1	14,4	25,9		444	57,7	13,5	12,6		545	72,7	11,8	32,8		624	87,2	15,9	23,1		571	90,5	10,0	23,0
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE PICADILLO - TORTILLA DE PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - ABADEJO EN SALSA - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - 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
	527	75,3	13,7	13,5		698	75,2	20,0	49,1		656	99,2	18,0	15,2		752	98,4	21,4	33,8		510	65,2	14,6	24,6
- CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - YOGUR - PAN					- LENTEJAS HORTELANAS - POLLO ASADO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ HORTELANO - EMPANADILLAS DE ATÚN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA - ESTOFADO DE PAVO - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - MERLUZA AL HORNO - MAYONESA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	498	69,0	11,8	22,7		496	71,7	8,1	30,3		803	108,3	22,1	34,1		473	66,9	10,6	25,3					
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FILETE DE SAJONIA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - JAMONCITOS POLLO CON TOMATE - SALTEADO DE VERDURAS - YOGUR - PAN INTEGRAL					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - 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