

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	562	71,9	11,6	35,7		573	89,3	10,0	26,4		513	70,0	13,7	21,1		547	49,6	22,0	33,2		634	111,5	8,5	17,9
- CREMA DE CALABAZA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE ARROZ - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	537	66,1	19,1	18,0		553	80,1	12,7	23,7		729	102,7	14,7	33,9		674	118,8	12,6	20,6		534	57,8	17,6	27,5
- CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ INTEGRAL PRIMAVERAL - PALOMETA EN SALSA AMERICANA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA - GARBANZOS CON CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- PATATAS CON VERDURAS - ESTOFADO DE PAVO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	630	115,5	6,0	21,3		464	62,3	14,9	10,5		481	68,4	9,0	27,4		624	87,2	15,9	23,1		577	92,3	8,2	27,6
- MACARRONES CON TOMATE - LENTEJAS ESTOFADAS AL CURRY - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y PEREJIL - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	611	85,0	16,2	22,0		552	66,3	10,2	40,8		602	81,4	17,7	22,3		554	51,7	20,2	32,1		629	116,9	6,6	17,5
- LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS - LOMO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - MAYONESA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ HORTELANO - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - ENSALADA - 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

