


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
	601	71,8	14,6	39,4		442	64,4	12,8	10,8		733	131,6	10,4	22,0		670	83,9	18,0	32,1		625	92,5	10,3	36,9
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA				134	- SOPA DE AVE CON FIDEOS				68	- ARROZ INTEGRAL HORTELANO				282	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO				235	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS				260
- LOMO EN SU JUGO				250	- TORTILLA DE PATATAS				177	- GARBANZOS GUIRADOS				294	- PALOMETA CON TOMATE				186	- FILETE DE POLLO REBOZADO				188
- CHAMPIÑONES SALTEADOS				31	- ENSALADA				5	- ENSALADA				103	- YOGUR				146	- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ				20
- FRUTA FRESCA				78	- FRUTA FRESCA				47	- FRUTA FRESCA				44	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49
- PAN				108	- PAN INTEGRAL				146	- PAN				108						- PAN				108
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
	769	144,9	5,9	26,2		523	69,7	10,2	27,9		456	59,3	11,8	23,6		612	93,1	13,1	24,7		660	84,6	25,7	22,6
- ARROZ BLANCO CON TOMATE				278	- CREMA DE CALABACÍN				137	- ENSALADA CAMPERA				116	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS				277	- TALLARINES ORIENTALES				257
- LENTEJAS HORTELANAS				299	- POLLO ASADO				133	- MERLUZA REBOZADA				123	- TORTILLA FRANCESA				116	- HAMBURGUESA EN SALSA				215
- ENSALADA				5	- ENSALADA				5	- PIMIENTOS				31	- ENSALADA				5	- CHAMPIÑONES SALTEADOS				31
- FRUTA FRESCA				78	- YOGUR				103	- FRUTA FRESCA				78	- FRUTA FRESCA				68	- FRUTA FRESCA				49
- PAN				108	- PAN INTEGRAL				146	- PAN				108	- PAN INTEGRAL				146	- PAN				108
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
	628	83,1	23,0	16,4		692	99,9	12,7	39,1		473	64,6	15,0	10,1		474	58,5	12,7	26,0		641	109,0	9,5	17,0
- CREMA DE VERDURAS				149	- LENTEJAS CON VERDURA				300	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS				90	- SOPA DE FIDEOS				71	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE				281
- ESCALOPE DE CERDO REBOZADO				288	- MERLUZA A LA MEUNIERE				147	- TORTILLA DE PATATAS				177	- POLLO GUISADO				189	- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ				150
- ENSALADA				5	- ZANAHORIA SALTEADA				21	- ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ				20	- FRUTA FRESCA				68	- PAN INTEGRAL				103
- FRUTA FRESCA				78	- FRUTA FRESCA				78	- FRUTA FRESCA				78	- PAN INTEGRAL				146	- YOGUR				108
- PAN				108	- PAN INTEGRAL				146	- PAN				108						- PAN				108
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25					26				
	566	65,0	12,9	39,8		594	99,3	11,7	15,2		562	84,9	14,7	16,0										
- CREMA DE ZANAHORIAS				103	- ARROZ BLANCO CON TOMATE				278	- ENSALADA CAMPERA				116										
- LOMO EN SALSA CON VERDURAS				306	- TORTILLA FRANCESA				116	- PIZZA CASERA				259										
- FRUTA FRESCA				49	- ENSALADA				5	- HELADO				79										
- PAN				108	- FRUTA FRESCA				49	- PAN				108										
					- PAN INTEGRAL				146															

 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

