

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
	Kcal HC Lip Prot 494 59,6 9,3 33,7	Kcal HC Lip Prot 649 95,4 17,7 21,7	Kcal HC Lip Prot 567 80,3 15,3 15,4	Kcal HC Lip Prot 795 138,6 12,5 24,8
	- SOPA DE PICADILLO - FILETE DE POLLO A LA PLANCH - PATATA DADO - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ CON VERDURAS - LOMO A LA PLANCH - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - GARBANZOS CON CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
14	15	16	17	18
Kcal HC Lip Prot 479 55,1 14,2 25,3	Kcal HC Lip Prot 696 92,8 21,4 26,9	Kcal HC Lip Prot 585 97,1 8,3 25,1	Kcal HC Lip Prot 929 149,6 12,2 38,5	Kcal HC Lip Prot 606 80,8 16,9 22,7
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ENSALADA DE PASTA - ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA - YOGUR - PAN
21	22	23	24	25
Kcal HC Lip Prot 454 65,1 11,5 14,6	Kcal HC Lip Prot 727 94,7 20,1 36,6	Kcal HC Lip Prot 650 95,8 8,9 35,4	Kcal HC Lip Prot 660 105,4 13,6 22,7	Kcal HC Lip Prot 605 90,5 14,0 21,4
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS HORTELANAS - ALITAS DE POLLO AL HORNO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ESPAGUETIS NAPOLITANA - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN - YOGUR - PAN	- ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS GUIADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ HORTELANO - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN
28	29	30		
Kcal HC Lip Prot 446 58,5 10,9 25,0	Kcal HC Lip Prot 461 76,8 8,6 11,3	Kcal HC Lip Prot 774 144,6 6,3 27,1		
- BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS - FILETE DE POLLO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - LENTEJAS HORTELANAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL		



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	Carnes o carne
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta