

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot
2	682	88,6	31,4	16,4	3	607	74,1	21,3	32,3	4	860	110,1	35,4	28,7	5	712	87,9	29,4	28,4	6	842	136,3	23,5	23,2
- Puré de verdura - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa rubia - Yogur natural - Pan					- Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Filete de merluza romana con lechuga - Helado - Pan					- Macarrones con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
9					10	670	83,4	25,4	29,6	11	886	99,4	29,1	57,9	12	604	66,5	21,8	36,7	13	755	100,1	29,2	24,9
					- Crema de calabacín - Filete de merluza romana con ensalada - Yogur - Pan					- Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Fruta - Pan					- Puré de judías verdes - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural - Pan					- Arroz con tomate - Tortilla francesa - Fruta - Pan				
16	860	124,6	26,3	34,6	17	623	63,8	24,4	38,0	18	955	106,0	33,0	61,8	19	837	96,2	41,2	21,8	20	596	94,3	13,4	23,6
- Espaguetis con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan					- Puré de brócoli - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur - Pan					- Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta - Pan				- Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan					- Puré de judías blancas - Tortilla de patata - Fruta - Pan					
23	879	126,9	23,4	43,3	24	820	107,0	34,5	26,1	25	692	83,7	27,1	29,9	26	681	104,2	17,3	27,7	27	618	97,1	17,3	19,1
- Macarrones con tomate - Bacalao al horno con patata panadera - Fruta - Pan					- Crema de puerros-vichyssoise - Filete de pollo empanado con ensalada - Helado - Pan					- Garbanzos - Burger meat (hamburguesa) con ensalada - Fruta - Pan				- Arroz con tomate - Lacón a la gallega - Yogur - Pan					- Crema de guisantes - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan					
30	849	74,0	39,4	48,7																				
- Puré de coliflor - Jamoncitos de pollo en salsa con ensalada - Fruta - 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

