

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	780	127,3	21,8	20,7
- 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 napolitana - 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	561	57,7	21,5	35,7	13	910	125,9	30,1	35,0
					- Crema de calabacín - Filete de merluza romana con ensalada - Yogur sabores - Pan					- Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Fruta - Pan					- Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Yogur natural - Pan					- Arroz con verduritas - Revuelto de patata y atún - Fruta - Pan				
16	886	103,4	40,0	32,9	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	757	85,9	31,0	33,1
- Espaguetis carbonara - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan					- Brócoli gratinado - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores - Pan					- Lentejas - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Fruta - Pan				- Arroz con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan					- Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan					
23	584	68,7	21,7	34,0	24	820	107,0	34,5	26,1	25	692	83,7	27,1	29,9	26	744	113,9	16,3	36,7	27	632	87,6	24,1	18,6
- Ensalada con pasta - 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				- Fideuá de pollo - Lacón a la gallega - Yogur sabores - Pan					- Guisantes rehogados - Huevos villaroy con ensalada - Fruta - Pan					
30	864	74,1	40,8	49,3																				
- Coliflor gratinada - 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

