

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	785	72,9	41,7	29,0	3	722	72,6	29,9	41,2	4	1064	129,0	47,2	27,7	5	705	82,2	30,5	24,9	6	996	142,8	38,4	16,7
- Puré de verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa suave - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Maza de cerdo asada - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan					- Macarrones blancos con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
9	1029	107,2	44,7	46,0	10	705	82,2	30,5	24,9	11	770	76,1	21,5	64,7	12	771	73,7	31,0	47,6	13	879	110,5	37,2	22,2
- Macarrones salteados - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan					- Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan					- Judías verdes rehogadas - Estofado de pavo con patatas - Fruta - Pan					- Arroz blanco con verduras - Huevos revueltos - Fruta - Pan				
16	913	127,1	31,8	28,3	17	675	62,0	33,0	30,5	18	908	87,1	40,8	44,3	19	1097	126,0	48,5	34,5	20	778	88,1	30,8	30,9
- Macarrones blancos con tomate - Filete de merluza romana con ensalada - Fruta - Pan					- Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con lechuga - Fruta - Pan					- Patatas con verdura - Jamoncitos de pollo en salsa - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan					- Judías blancas con verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan				
23	620	67,0	26,5	28,9	24	671	74,4	30,0	27,2	25	908	85,5	43,0	39,5	26	851	128,5	25,2	23,7	27	783	91,4	36,9	16,6
- Ensalada de patata - Bacalao al horno en salsa suave - Fruta - Pan					- Crema vichyssoise - Pechugas de pollo plancha en salsa suave con ensalada - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan					- Arroz blanco con tomate - Lacón a la gallega - Fruta - Pan					- Guisantes rehogados - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
30	894	63,7	49,8	43,4																				
- Coliflor - Jamoncitos de pollo en salsa - 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

