

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
																				1				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	839	115,8	24,5	43,0		924	81,1	41,4	55,5		886	99,4	29,1	57,9		971	125,8	40,1	27,7		698	80,9	29,6	30,7
<ul style="list-style-type: none"> - Coditos con tomate - Bacalao en salsa verde - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Puré de brócoli - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Yogur natural azucarado - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo - Garbanzos y carne del cocido - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Paella - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur sabores - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Revuelto de atún y patata paja - Fruta - Pan 				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	569	94,7	8,2	34,2		944	103,0	44,3	36,1		705	79,5	33,8	24,3		1029	151,6	27,7	42,1		645	100,5	16,3	24,4
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Lacón a la gallega - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Espaguetis carbonara - Merluza en salsa meniere - Yogur sabores - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Puré de judías verdes - Burger meat (hamburguesa) horno con delicias de calabacín - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz oriental - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural azucarado - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas - Huevos villaroy con ensalada - Fruta - Pan 				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	843	120,0	23,1	42,8		758	87,8	17,4	66,2		656	80,3	24,1	33,8		746	102,3	24,6	30,6		804	89,9	35,1	33,0
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones napolitana - Bacalao en salsa verde - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con chorizo - Muslo de pollo asado con ensalada - Yogur sabores - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Filete de merluza a la andaluza - Yogur natural azucarado - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan 				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	759	102,2	26,9	31,2		729	75,9	39,2	19,6		619	105,1	12,7	25,7		752	99,4	27,0	30,7		615	108,6	13,8	18,4
<ul style="list-style-type: none"> - Espirales salteados con bacon - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Puré de coliflor - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur sabores - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo - Filete de pollo empanado con patatas fritas - Yogur natural azucarado - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verdura - Canelones de atún gratinados - 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

