

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | Kcal 937 HC 123,0 Lip 34,4 Prot 35,5 - Macarrones con tomate - Huevos revueltos con jamón y ensalada - Fruta - Pan | Kcal 739 HC 65,4 Lip 44,2 Prot 21,6 - Puré de judías verdes - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan | Kcal 763 HC 109,3 Lip 21,2 Prot 38,2 - Arroz con tomate - Bacalao en salsa verde - Fruta - Pan |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| Kcal 634 HC 83,6 Lip 23,2 Prot 27,1 - Patatas a la riojana - Merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan | Kcal 647 HC 71,6 Lip 24,2 Prot 33,4 - Puré de judías blancas - Burger meat (hamburguesa) plancha con patatas horno - Yogur natural - Pan | Kcal 810 HC 89,3 Lip 36,3 Prot 36,6 - Sopa de estrellas - Filete ruso de ternera en salsa de manzana - Fruta - Pan | Kcal 958 HC 85,3 Lip 44,2 Prot 54,5 - Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Yogur natural - Pan | Kcal 674 HC 88,7 Lip 22,0 Prot 34,6 - Lentejas - Tortilla francesa - Fruta - Pan |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| Kcal 719 HC 105,0 Lip 22,7 Prot 27,6 - Arroz con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan | Kcal 694 HC 74,1 Lip 32,6 Prot 26,3 - Puré de brócoli - Tortilla de patata y chorizo con ensalada - Yogur natural - Pan | Kcal 886 HC 99,4 Lip 29,1 Prot 57,9 - Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Fruta - Pan | Kcal 638 HC 74,4 Lip 22,5 Prot 36,1 - Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Yogur natural - Pan | Kcal 662 HC 87,5 Lip 14,6 Prot 46,0 - Puré de judías blancas - Bacalao en salsa verde - Fruta - Pan |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |
| Kcal 569 HC 94,7 Lip 8,2 Prot 34,2 - Lentejas - Lacón a la gallega - Fruta - Pan | Kcal 858 HC 105,5 Lip 30,1 Prot 40,2 - Macarrones integrales con tomate - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural - Pan | Kcal 736 HC 105,6 Lip 24,7 Prot 22,6 - Judías pintas - Croquetas de jamón con ensalada - Fruta - Pan | Kcal 839 HC 106,3 Lip 26,7 Prot 44,4 - Paella - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur natural - Pan | Kcal 564 HC 84,6 Lip 16,0 Prot 25,5 - Puré de verdura - Filete de merluza romana 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 |



www.cuidate y come sano! .com