

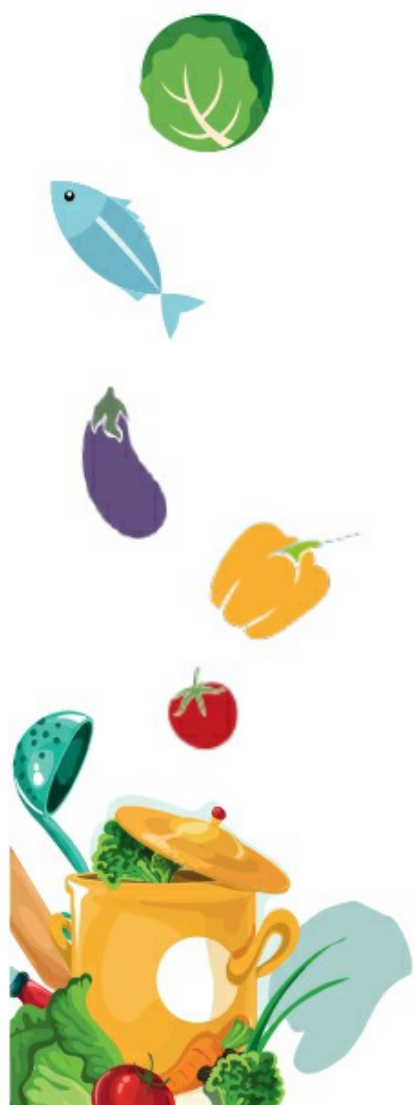
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
		Kcal 835 HC 99,8 Lip 35,9 Prot 25,0 - Macarrones salteados - Huevos revueltos - Fruta - Pan	Kcal 817 HC 50,8 Lip 50,1 Prot 35,1 - Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur de soja - Pan	Kcal 816 HC 111,6 Lip 25,7 Prot 32,9 - Arroz blanco con verduras - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Pan
13	14	15	16	17
Kcal 731 HC 86,9 Lip 30,2 Prot 26,8 - Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan	Kcal 867 HC 65,9 Lip 43,3 Prot 43,9 - Judías blancas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur de soja - Pan	Kcal 835 HC 76,6 Lip 46,9 Prot 26,6 - Sopa de estrellas con ave - Maza de cerdo asada - Fruta - Pan	Kcal 908 HC 60,0 Lip 49,7 Prot 48,7 - Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur de soja - Pan	Kcal 800 HC 98,8 Lip 30,2 Prot 32,7 - Lentejas con verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan
20	21	22	23	24
Kcal 1014 HC 123,3 Lip 41,4 Prot 34,0 - Arroz blanco con tomate - Boquerones al horno con lechuga - Fruta - Pan	Kcal 746 HC 68,2 Lip 41,6 Prot 18,1 - Brócoli - Tortilla de patata con ensalada - Yogur de soja - Pan	Kcal 770 HC 76,1 Lip 21,5 Prot 64,7 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan	Kcal 608 HC 57,7 Lip 27,3 Prot 30,8 - Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur de soja - Pan	Kcal 689 HC 78,4 Lip 21,9 Prot 39,7 - Judías blancas con verdura - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Pan
27	28	29	30	31
Kcal 651 HC 93,9 Lip 16,9 Prot 30,5 - Lentejas con verdura - Lacón a la gallega - Fruta - Pan	Kcal 994 HC 101,3 Lip 37,4 Prot 54,1 - Macarrones integrales con tomate - Estofado de pollo con verduras - Yogur de soja - Pan	Kcal 875 HC 81,4 Lip 40,8 Prot 38,9 - Judías pintas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan	Kcal 863 HC 96,2 Lip 32,4 Prot 42,0 - Paella - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Yogur de soja - Pan	Kcal 588 HC 69,4 Lip 25,0 Prot 22,4 - Puré de verdura - Filete de merluza al horno 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



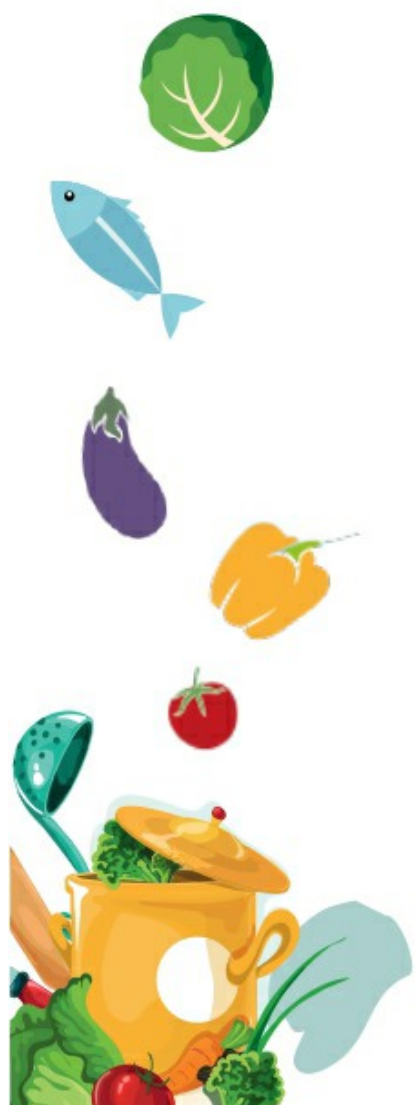
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
		Kcal 842 HC 105,8 Lip 35,9 Prot 21,3 - Macarrones salteados - Huevos revueltos - Fruta - Pan	Kcal 856 HC 63,8 Lip 49,6 Prot 33,9 - Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur sabores - Pan	Kcal 816 HC 111,6 Lip 25,7 Prot 32,9 - Arroz blanco con verduras - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Pan
13	14	15	16	17
Kcal 731 HC 86,9 Lip 30,2 Prot 26,8 - Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan	Kcal 905 HC 78,9 Lip 42,8 Prot 42,7 - Judías blancas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur sabores - Pan	Kcal 819 HC 74,5 Lip 46,9 Prot 24,8 - Sopa de ave con fideos - Maza de cerdo asada - Fruta - Pan	Kcal 916 HC 62,3 Lip 50,5 Prot 47,7 - Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur natural - Pan	Kcal 732 HC 73,4 Lip 38,5 Prot 20,7 - Coliflor - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan
20	21	22	23	24
Kcal 1014 HC 123,3 Lip 41,4 Prot 34,0 - Arroz blanco con tomate - Boquerones al horno con lechuga - Fruta - Pan	Kcal 755 HC 70,6 Lip 42,3 Prot 17,1 - Brócoli - Tortilla de patata con ensalada - Yogur natural - Pan	Kcal 770 HC 76,1 Lip 21,5 Prot 64,7 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan	Kcal 646 HC 70,7 Lip 26,8 Prot 29,6 - Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan	Kcal 689 HC 78,4 Lip 21,9 Prot 39,7 - Judías blancas con verdura - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Pan
27	28	29	30	31
Kcal 584 HC 68,4 Lip 25,2 Prot 18,5 - Coliflor - Lacón a la gallega - Fruta - Pan	Kcal 1014 HC 113,5 Lip 37,7 Prot 49,5 - Macarrones blancos con tomate - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural - Pan	Kcal 875 HC 81,4 Lip 40,8 Prot 38,9 - Judías pintas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan	Kcal 902 HC 109,2 Lip 31,9 Prot 40,7 - Paella - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Yogur sabores - Pan	Kcal 588 HC 69,4 Lip 25,0 Prot 22,4 - Puré de verdura - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan



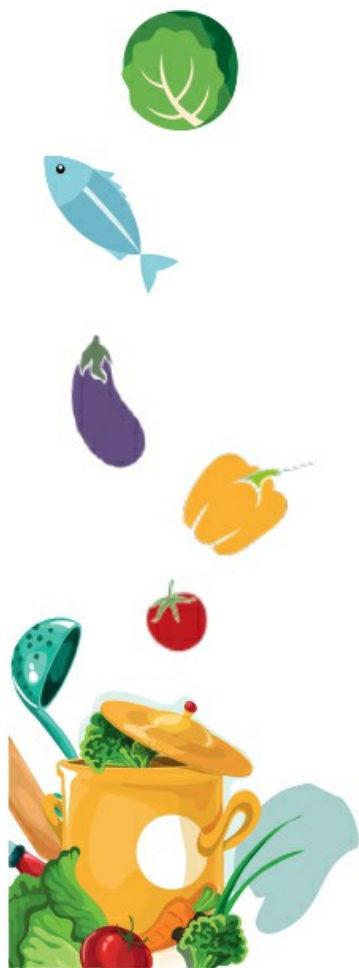
Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
		Kcal 782 HC 108,4 Lip 25,5 Prot 28,8 - Macarrones salteados - Macarrones salteados - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Fruta - Fruta - Pan - Pan	Kcal 856 HC 63,8 Lip 49,6 Prot 33,9 - Judías verdes rehogadas - Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno en salsa - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur sabores - Yogur sabores - Pan - Pan	Kcal 816 HC 111,6 Lip 25,7 Prot 32,9 - Arroz blanco con verduras - Arroz blanco con verduras - Bacalao al horno en salsa verde - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Fruta - Pan - Pan
13	14	15	16	17
Kcal 731 HC 86,9 Lip 30,2 Prot 26,8 - Patatas a la riojana - Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno con ensalada - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta - Fruta - Pan - Pan	Kcal 905 HC 78,9 Lip 42,8 Prot 42,7 - Judías blancas con verdura - Judías blancas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur sabores - Yogur sabores - Pan - Pan	Kcal 819 HC 74,5 Lip 46,9 Prot 24,8 - Sopa de ave con fideos - Sopa de ave con fideos - Maza de cerdo asada - Maza de cerdo asada - Fruta - Fruta - Pan - Pan	Kcal 916 HC 62,3 Lip 50,5 Prot 47,7 - Crema de calabacín - Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur natural - Yogur natural - Pan - Pan	Kcal 793 HC 99,5 Lip 25,2 Prot 41,8 - Lentejas con verdura - Lentejas con verdura - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con patatas - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave con patatas - Fruta - Fruta - Pan - Pan
20	21	22	23	24
Kcal 1014 HC 123,3 Lip 41,4 Prot 34,0 - Arroz blanco con tomate - Arroz blanco con tomate - Boquerones al horno con lechuga - Boquerones al horno con lechuga - Fruta - Fruta - Pan - Pan	Kcal 657 HC 46,2 Lip 35,8 Prot 33,4 - Brócoli - Brócoli - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Lomo fresco de cerdo plancha con ensalada - Yogur natural - Yogur natural - Pan - Pan	Kcal 770 HC 76,1 Lip 21,5 Prot 64,7 - Garbanzos del cocido - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Fruta - Pan - Pan	Kcal 646 HC 70,7 Lip 26,8 Prot 29,6 - Crema de calabaza y zanahoria - Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Yogur sabores - Pan - Pan	Kcal 860 HC 79,8 Lip 43,7 Prot 31,7 - Judías blancas con verdura - Judías blancas con verdura - Filete de cerdo plancha en salsa suave - Bacalao al horno en salsa verde - Fruta - Fruta - Pan - Pan
27	28	29	30	31
Kcal 651 HC 93,9 Lip 16,9 Prot 30,5 - Lentejas con verdura - Lentejas con verdura - Lacón a la gallega - Lacón a la gallega - Fruta - Fruta - Pan - Pan	Kcal 1014 HC 113,5 Lip 37,7 Prot 49,5 - Macarrones blancos con tomate - Macarrones blancos con tomate - Estofado de pollo con verduras - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural - Yogur natural - Pan - Pan	Kcal 875 HC 81,4 Lip 40,8 Prot 38,9 - Judías pintas con verdura - Judías pintas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Fruta - Pan - Pan	Kcal 902 HC 109,2 Lip 31,9 Prot 40,7 - Paella - Paella - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Lomo fresco de cerdo plancha con lechuga - Yogur sabores - Yogur sabores - Pan - Pan	Kcal 588 HC 69,4 Lip 25,0 Prot 22,4 - Puré de verdura - Puré de verdura - Filete de merluza al horno con ensalada - Filete de merluza al horno con ensalada - Fruta - Fruta - Pan - Pan



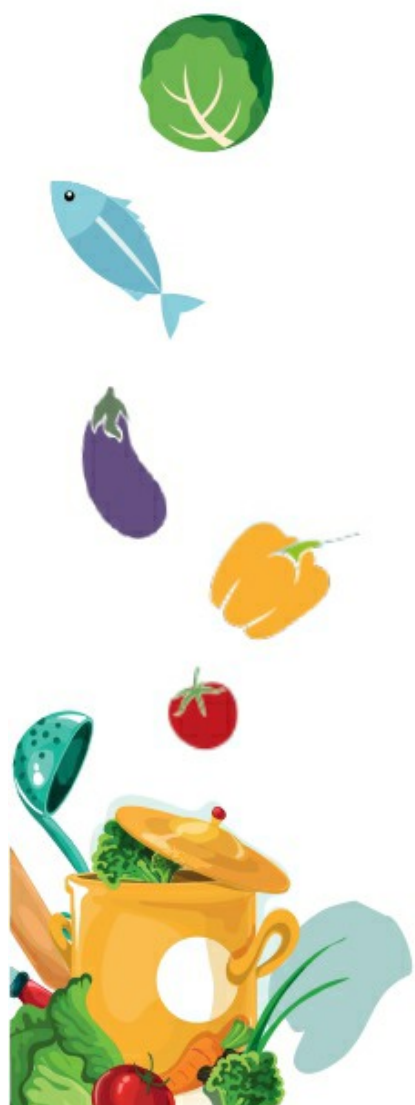
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
		Kcal 857 HC 102,9 Lip 35,5 Prot 28,4 - Macarrones salteados - Huevos revueltos con jamón y ensalada - Fruta - Pan	Kcal 822 HC 55,5 Lip 49,9 Prot 33,3 - Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur sabores - Pan	Kcal 871 HC 122,9 Lip 25,5 Prot 36,0 - Arroz con verduras - Bacalao en salsa verde - Fruta - Pan
13	14	15	16	17
Kcal 669 HC 76,9 Lip 29,7 Prot 22,9 - Patatas a la riojana - Merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan	Kcal 898 HC 73,4 Lip 44,0 Prot 43,8 - Judías blancas con chorizo - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur sabores - Pan	Kcal 786 HC 75,4 Lip 41,8 Prot 27,5 - Sopa de estrellas - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan	Kcal 994 HC 78,6 Lip 50,7 Prot 50,3 - Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Yogur natural - Pan	Kcal 810 HC 89,2 Lip 36,8 Prot 30,6 - Lentejas - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan
20	21	22	23	24
Kcal 884 HC 99,0 Lip 39,3 Prot 32,5 - Arroz con tomate - Boquerones andaluz con lechuga - Fruta - Pan	Kcal 730 HC 67,4 Lip 39,1 Prot 22,1 - Brócoli salteado - Tortilla de patata y chorizo con ensalada - Yogur natural - Pan	Kcal 921 HC 92,7 Lip 35,6 Prot 53,7 - Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Fruta - Pan	Kcal 703 HC 78,3 Lip 27,8 Prot 31,7 - Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Yogur sabores - Pan	Kcal 701 HC 81,2 Lip 21,3 Prot 41,9 - Judías blancas - Bacalao en salsa verde - Fruta - Pan
27	28	29	30	31
Kcal 605 HC 88,0 Lip 14,7 Prot 30,0 - Lentejas - Lacón a la gallega - Fruta - Pan	Kcal 920 HC 107,2 Lip 35,3 Prot 36,5 - Macarrones integrales con tomate - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural - Pan	Kcal 771 HC 98,9 Lip 31,3 Prot 18,4 - Judías pintas - Croquetas de jamón con ensalada - Fruta - Pan	Kcal 905 HC 110,2 Lip 32,0 Prot 39,9 - Paella - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores - Pan	Kcal 599 HC 77,9 Lip 22,6 Prot 21,3 - 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



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
		Kcal 800 HC 106,5 Lip 29,4 Prot 29,2 - Macarrones salteados - Huevos revueltos - Fruta - Pan	Kcal 820 HC 70,5 Lip 43,1 Prot 38,1 - Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur sabores - Pan	Kcal 821 HC 119,7 Lip 23,1 Prot 36,6 - Arroz blanco con verduras - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan
13	14	15	16	17
Kcal 862 HC 93,4 Lip 42,9 Prot 29,6 - Patatas a la riojana - Filete de cerdo plancha con ensalada - Fruta - Pan	Kcal 870 HC 85,6 Lip 36,3 Prot 46,9 - Judías blancas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Yogur sabores - Pan	Kcal 782 HC 79,8 Lip 40,3 Prot 30,2 - Sopa de ave con fideos - Maza de cerdo asada - Fruta - Pan	Kcal 881 HC 69,0 Lip 44,0 Prot 51,9 - Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo en salsa - Yogur natural - Pan	Kcal 764 HC 105,5 Lip 23,7 Prot 36,9 - Lentejas con verdura - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan
20	21	22	23	24
Kcal 886 HC 129,1 Lip 24,1 Prot 40,3 - Arroz blanco con tomate - Pechugas de pavo plancha con lechuga - Fruta - Pan	Kcal 723 HC 73,7 Lip 36,2 Prot 25,6 - Brócoli - Tortilla de patata y chorizo con ensalada - Yogur natural - Pan	Kcal 735 HC 82,8 Lip 15,0 Prot 68,9 - Garbanzos del cocido - Carne del cocido (ternera, pollo) - Fruta - Pan	Kcal 611 HC 77,4 Lip 20,2 Prot 33,8 - Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo plancha en salsa suave - Yogur sabores - Pan	Kcal 824 HC 86,4 Lip 37,2 Prot 35,9 - Judías blancas con verdura - Filete de cerdo plancha en salsa suave - Fruta - Pan
27	28	29	30	31
Kcal 616 HC 100,5 Lip 10,4 Prot 34,7 - Lentejas con verdura - Lacón a la gallega - Fruta - Pan	Kcal 967 HC 110,4 Lip 31,6 Prot 57,3 - Macarrones integrales con tomate - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural - Pan	Kcal 840 HC 88,1 Lip 34,3 Prot 43,1 - Judías pintas con verdura - Albóndigas de vacuno en salsa - Fruta - Pan	Kcal 866 HC 115,7 Lip 25,3 Prot 44,9 - Paella - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores - Pan	Kcal 575 HC 75,9 Lip 17,2 Prot 34,8 - Puré de verdura - Pechugas de pavo plancha 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

