

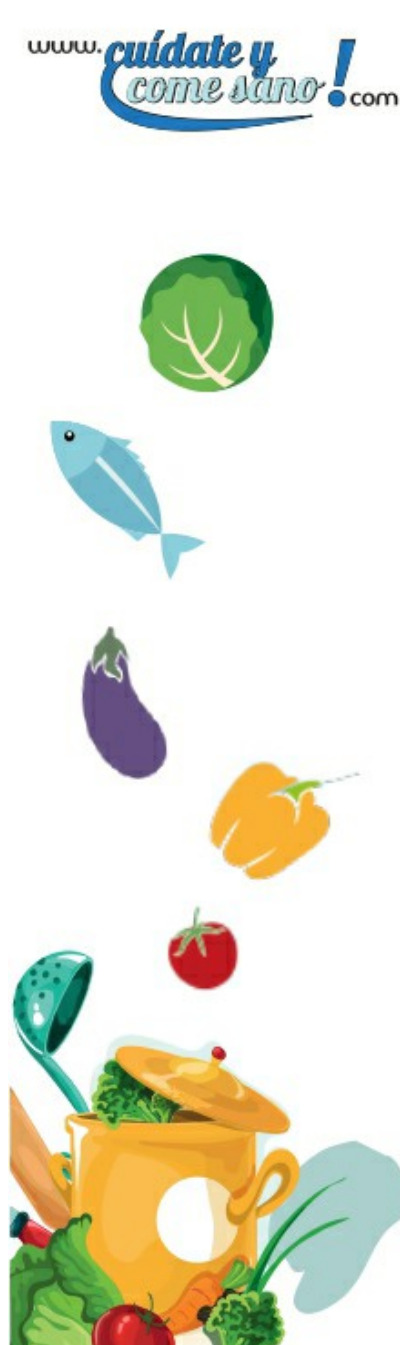
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
		Kcal 953 HC 102,0 Lip 47,1 Prot 33,2 - Macarrones carbonara - Huevos revueltos con jamón y ensalada - Fruta - Pan	Kcal 727 HC 67,2 Lip 42,7 Prot 20,4 - Judías verdes rehogadas - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur sabores - Pan	Kcal 836 HC 129,6 Lip 19,0 Prot 40,2 - Arroz con verduras - 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 714 HC 82,3 Lip 26,3 Prot 34,8 - Judías blancas con chorizo - Burger meat (hamburguesa) plancha con patatas horno - Yogur sabores - Pan	Kcal 751 HC 82,1 Lip 35,2 Prot 31,7 - Sopa de estrellas - Maza de cerdo asada 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 775 HC 95,9 Lip 30,2 Prot 34,8 - Lentejas - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan
20	21	22	23	24
Kcal 849 HC 105,7 Lip 32,8 Prot 36,7 - Arroz con tomate - Boquerones andaluz con lechuga - Fruta - Pan	Kcal 694 HC 74,1 Lip 32,6 Prot 26,3 - Brócoli salteado - 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 668 HC 85,0 Lip 21,3 Prot 35,9 - Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Yogur sabores - Pan	Kcal 665 HC 87,9 Lip 14,7 Prot 46,1 - 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 892 HC 98,7 Lip 36,6 Prot 41,7 - Macarrones integrales con salsa de queso azul - 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 869 HC 116,9 Lip 25,4 Prot 44,1 - Paella - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores - 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.cuidateycome sano!.com