

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
		- Macarrones carbonara - Huevos revueltos con jamón y ensalada - Fruta - Pan	- Puré de judías verdes - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur sabores - Pan	- Arroz con verduras - Bacalao en salsa verde - Fruta - Pan
13	14	15	16	17
- Patatas a la riojana - Merluza al horno con ensalada - Fruta - Pan	- Judías blancas con chorizo - Burger meat (hamburguesa) plancha con patatas horno - Yogur sabores - Pan	- Sopa de estrellas - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Yogur natural - Pan	- Lentejas - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan
20	21	22	23	24
- Arroz con tomate - Boquerones andaluz con lechuga - Fruta - Pan	- Puré de brócoli - Tortilla de patata y chorizo con ensalada - Yogur natural - Pan	- Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Yogur sabores - Pan	- Judías blancas - Bacalao en salsa verde - Fruta - Pan
27	28	29	30	31
- Lentejas - Lacón a la gallega - Fruta - Pan	- Macarrones integrales con salsa de queso azul - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural - Pan	- Judías pintas - Croquetas de jamón con ensalada - Fruta - Pan	- Paella - Cinta de lomo a la plancha con lechuga - Yogur sabores - Pan	- 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