

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 660 HC 81,8 Lip 22,0 Prot 35,8	2 Kcal 548 HC 82,7 Lip 17,9 Prot 16,0	3 Kcal 852 HC 75,7 Lip 37,3 Prot 53,1	4 Kcal 795 HC 111,5 Lip 26,0 Prot 32,4
	- Lentejas - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Yogur natural - Pan	- Brócoli salteado con pavo - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en pepitoria - Yogur natural - Pan	- Coditos con tomate - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan
7 Kcal 585 HC 67,4 Lip 20,5 Prot 36,3	8 Kcal 680 HC 70,4 Lip 28,3 Prot 37,9	9 Kcal 653 HC 78,4 Lip 22,7 Prot 32,7	10 Kcal 913 HC 102,7 Lip 44,5 Prot 26,6	11
- Judías verdes rehogadas - Cinta de lomo empanada con lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de picadillo - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural - Pan	- Puré de judías blancas - Tortilla francesa - Fruta - Pan	- Espirales con tomate - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan	
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 811 HC 107,0 Lip 29,8 Prot 30,1	23 Kcal 683 HC 74,7 Lip 20,6 Prot 52,5	24 Kcal 886 HC 86,8 Lip 32,3 Prot 61,3	25 Kcal 830 HC 120,0 Lip 21,9 Prot 41,6
	- Arroz con tomate - Flamenquines con ensalada - Yogur natural - Pan	- Coliflor con bechamel - Muslo de pollo asado con patatas fritas - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Yogur natural - Pan	- Espaguetis blancos con tomate - Bacalao bilbaína - Fruta - Pan
28 Kcal 773 HC 106,4 Lip 23,5 Prot 33,6	29 Kcal 924 HC 70,8 Lip 44,6 Prot 57,6	30 Kcal 790 HC 93,6 Lip 28,3 Prot 44,1		
- Macarrones integrales con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral	- Guisantes rehogados - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Yogur natural - Pan	- Lentejas con chorizo - Revuelto de atún y patata paja - 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

