

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 660 HC 81,8 Lip 22,0 Prot 35,8 - Lentejas - Burger meat (hamburguesa) al horno en salsa jardinera - Yogur natural - Pan	2 Kcal 548 HC 82,7 Lip 17,9 Prot 16,0 - Brócoli salteado con pavo - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	3 Kcal 882 HC 86,3 Lip 36,0 Prot 52,8 - Patatas a la riojana - Jamoncitos de pollo en pepitoria - Yogur sabores - Pan	4 Kcal 829 HC 104,7 Lip 32,5 Prot 33,9 - Coditos con salsa de queso azul - Filete de merluza romana con lechuga - Fruta - Pan
7 Kcal 585 HC 67,4 Lip 20,5 Prot 36,3 - Judías verdes rehogadas - Cinta de lomo empanada con lechuga - Fruta - Pan	8 Kcal 710 HC 81,0 Lip 27,0 Prot 37,7 - Sopa de picadillo - Estofado de pollo con verduras - Yogur sabores - Pan	9 Kcal 757 HC 85,9 Lip 31,0 Prot 33,1 - Judías blancas - Huevos fritos con patatas - Fruta - Pan	10 Kcal 810 HC 90,1 Lip 39,8 Prot 24,7 - Espirales salteados con bacon - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan	11
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 1047 HC 154,5 Lip 31,1 Prot 36,8 - Arroz tres delicias - Flamenquines con ensalada - Yogur natural - Pan	23 Kcal 683 HC 74,7 Lip 20,6 Prot 52,5 - Coliflor con bechamel - Muslo de pollo asado con patatas fritas - Fruta - Pan	24 Kcal 916 HC 97,4 Lip 31,0 Prot 61,0 - Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Yogur sabores - Pan	25 Kcal 830 HC 120,0 Lip 21,9 Prot 41,6 - Espaguetis blancos con tomate - Bacalao bilbaína - Fruta - Pan
28 Kcal 773 HC 106,4 Lip 23,5 Prot 33,6 - Macarrones integrales con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral	29 Kcal 954 HC 81,4 Lip 43,3 Prot 57,4 - Guisantes rehogados - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Yogur sabores - Pan	30 Kcal 790 HC 93,6 Lip 28,3 Prot 44,1 - 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

