

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
<b>5</b>	Kcal 745 HC 77,4 Lip 39,0 Prot 24,5	<b>6</b>	Kcal 881 HC 96,1 Lip 38,2 Prot 36,6	<b>7</b>	Kcal 653 HC 88,4 Lip 16,1 Prot 44,4	<b>8</b>	Kcal 841 HC 118,8 Lip 24,2 Prot 36,8	<b>9</b>	Kcal 561 HC 91,9 Lip 17,3 Prot 13,8
- Puré de judías verdes - Burger meat a la plancha con ensalada - Fruta - Pan		- Macarrones integrales carbonara - Filete de merluza en salsa verde - Yogur sabores - Pan integral		- Lentejas - Lomo a la plancha con ensalada - Fruta - Pan		- Paella de verduras - Estofado de pollo con verduras - Yogur natural - Pan		- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan	
<b>12</b>	Kcal 820 HC 117,0 Lip 21,6 Prot 43,6	<b>13</b>	Kcal 630 HC 77,1 Lip 24,1 Prot 27,3	<b>14</b>	Kcal 860 HC 110,1 Lip 35,4 Prot 28,7	<b>15</b>	Kcal 958 HC 101,8 Lip 35,1 Prot 59,7	<b>16</b>	Kcal 728 HC 73,6 Lip 38,5 Prot 19,7
- Espaguetis salteados con champiñón y bacon - Bacalao en salsa con ensalada - Fruta - Pan		- Puré de brócoli - Filete de pollo empanado con ensalada - Yogur natural - Pan		- Arroz con tomate - Maza de cerdo asada en salsa de manzana - Fruta - Pan		- Sopa de cocido - Garbanzos y carne del cocido - Helado - Pan		- Crema de calabacín - Huevos revueltos - Fruta - Pan	
<b>19</b>	Kcal 906 HC 127,4 Lip 28,0 Prot 39,4	<b>20</b>	Kcal 929 HC 84,5 Lip 41,4 Prot 53,4	<b>21</b>	Kcal 732 HC 96,2 Lip 20,3 Prot 46,6	<b>22</b>	Kcal 684 HC 57,8 Lip 43,1 Prot 19,6	<b>23</b>	Kcal 706 HC 95,3 Lip 18,5 Prot 41,8
- Arroz con pollo - Merluza al horno con verduritas - Fruta - Pan		- Puré de coliflor - Jamoncitos de pollo al curry con cous cous - Yogur sabores - Pan		- Lentejas con chorizo - Lomo adobado de cerdo empanado con ensalada - Fruta - Pan		- Ensalada con pasta - Burger meat (albóndigas) a la jardinera - Yogur natural - Pan		- Crema de guisantes - Bacalao en salsa verde con patata panadera - Fruta - Pan	
<b>26</b>	Kcal 524 HC 86,7 Lip 14,0 Prot 14,9	<b>27</b>	Kcal 845 HC 111,5 Lip 28,3 Prot 36,2	<b>28</b>	Kcal 774 HC 84,1 Lip 29,3 Prot 43,5	<b>29</b>	Kcal 723 HC 113,8 Lip 16,4 Prot 30,0	<b>30</b>	Kcal 847 HC 98,3 Lip 36,2 Prot 36,6
- Puré de menestra - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan		- Macarrones integrales con tomate - Filete de merluza en salsa de zanahoria - Yogur sabores - Pan		- Judías blancas - Alitas de pollo con salsa barbacoa y ensalada - Fruta - Pan		- Arroz con verduritas - Lacón a la gallega - Yogur natural - Pan		- Lentejas - Huevos fritos con patatas - Helado - 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

