

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	737	83,5	21,5	46,3		570	72,8	10,5	39,4		616	72,2	13,8	42,2		514	76,8	14,7	11,6		535	64,7	13,8	29,4
- PASTA BOLOÑESA - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA AL LIMÓN CON PIMIENTOS - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - POLLO ASADO CON PATATA Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ARROZ - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- GARBANZOS ESTOFADOS - PALOMETA AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
						461	59,9	14,5	17,0		509	74,7	10,7	26,3		602	85,3	11,0	34,9		528	67,4	12,8	29,2
					- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA EN ALMÍBAR - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON HUEVO COCIDO Y TOMATE - ABADEJO REBOZADO - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- LENTEJAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	556	71,1	11,6	35,4		589	86,5	10,1	33,1		415	53,5	6,6	29,1		583	84,8	10,4	34,6		876	143,6	17,8	29,6
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PAELLA MIXTA - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES GUIADAS - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - PIZZA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - FLAN - 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	→	Carnes o pescado
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta