

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	575	65,3	20,2	24,7		701	80,0	24,3	35,8		533	56,4	23,9	16,2		767	126,5	13,6	27,3		599	91,4	14,4	18,9
- CREMA DE PUERROS - POLLO EN PEPITORIA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS ESTOFADOS - MERLUZA A LA MEUNIERE - PATATAS - YOGUR - PAN					- BRÓCOLI REHOGADO - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - MACARRONES BOLOÑESA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	595	76,2	20,7	18,1		619	86,1	16,4	22,3		604	97,0	10,7	23,7		552	67,4	14,6	28,2		501	74,2	9,8	26,0
- JUDÍAS VERDES GUIADAS - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - YOGUR - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA VERDE - ZANAHORIA ASADA A LAS FINAS HIERBAS - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- PASTA PRIMAVERA - ABADJO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA EN ALMÍBAR - PAN				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	462	66,6	11,6	14,8		584	73,0	18,1	28,4		626	87,8	16,4	24,6		588	75,1	16,4	28,1		827	127,2	20,9	21,2
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - ALITAS DE POLLO AL HORNO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA - MAGRO ESTOFADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA AL HORNO - MAYONESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ TRES DELICIAS - PIZZA CASERA DE ATÚN - ENSALADA - FLAN - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
	574	73,6	11,8	35,9		629	87,6	11,6	38,7		637	76,0	20,9	30,0		513	74,6	10,7	27,0					
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - ABADJO EMPANADO - ENSALADA - YOGUR - PAN					- ARROZ BLANCO CON HUEVO COCIDO Y TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - SALTEADO DE VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL									



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