

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6 Kcal: 553, HC: 77,4, Lip: 14,9, Prot: 18,3 - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	7 Kcal: 539, HC: 68,7, Lip: 17,1, Prot: 19,6 - CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y GUI SANTES - FRUTA FRESCA - PAN	8 Kcal: 707, HC: 120,3, Lip: 11,1, Prot: 23,5 - MACARRONES A LA NAPOLITANA - GARBANZOS GUI SADOS - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL	9 Kcal: 595, HC: 84,1, Lip: 11,0, Prot: 34,6 - LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA A LA MEUNIERE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	10 Kcal: 648, HC: 78,2, Lip: 14,5, Prot: 45,5 - ARROZ INTEGRAL CON HUEVO COCIDO Y TOMATE - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
13 Kcal: 553, HC: 77,4, Lip: 14,9, Prot: 18,3 - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	14 Kcal: 558, HC: 80,1, Lip: 6,2, Prot: 31,3 - CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - PALOME TA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - YOGUR - PAN INTEGRAL	15 Kcal: 696, HC: 115,5, Lip: 13,4, Prot: 22,3 - MACARRONES BOLOÑESA - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	16 Kcal: 526, HC: 59,9, Lip: 15,4, Prot: 28,2 - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - RAGOUT DE POLLO CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	17 Kcal: 598, HC: 85,5, Lip: 13,4, Prot: 27,5 - ARROZ RIOJANO - ABAD EJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
20 Kcal: 583, HC: 67,1, Lip: 12,5, Prot: 42,1 - CREMA DE CALABACÍN - POLLO ASADO CON PATATA Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	21 Kcal: 715, HC: 97,3, Lip: 14,2, Prot: 43,7 - ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	22 Kcal: 612, HC: 109,7, Lip: 8,3, Prot: 18,8 - MACARRONES PRIMAVERA - GARBANZOS GUI SADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	23	24
27 Kcal: 534, HC: 88,5, Lip: 11,6, Prot: 13,1 - ARROZ BLANCO CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	28 Kcal: 517, HC: 74,7, Lip: 10,7, Prot: 27,3 - SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	29 Kcal: 754, HC: 94,9, Lip: 28,4, Prot: 23,2 - CREMA DE VERDURAS - HAMBURGUESA COMPLETA - HELADO - PAN	30 Kcal: 554, HC: 87,0, Lip: 6,6, Prot: 30,3 - LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA EN SALSA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - 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