

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
	601	71,8	14,6	39,4		634	98,3	13,6	23,5		763	133,2	11,9	25,4		670	83,9	18,0	32,1		435	58,6	9,7	24,5
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO EN SALSA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ INTEGRAL CON HUEVO COCIDO Y TOMATE - GARBANZOS GUIADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN INTEGRAL					- SOPA DE FIDEOS - FILETE DE POLLO REBOZADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - 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
	769	144,9	5,9	26,2		523	69,7	10,2	27,9		482	63,4	13,9	20,7		624	84,8	19,1	23,4		599	88,1	11,6	30,2
- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LENTEJAS HORTELANAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - POLLO ASADO - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- ENSALADA CAMPERA - MAGRO GUIADO - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS ESTOFADOS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES A LA NAPOLITANA - ABADEJO REBOZADO - PIMIENTOS - 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
	760	115,9	22,9	18,4		654	92,7	12,6	37,4		466	65,9	13,8	10,1		533	78,8	10,7	27,0		420	63,9	7,1	16,6
- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA A LA MEUNIERE - ZANAHORIA SALTEADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- CREMA DE VERDURAS - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - YOGUR - PAN				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25					26				
	508	63,0	19,6	11,7		549	77,6	9,8	31,2		926	135,2	28,1	27,2										
- CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA AL LIMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - HAMBURGUESA COMPLETA - ENSALADA - HELADO - 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

