

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 611 HC 33,0 Lip 20,7 Prot 39,9	Kcal 692 HC 107,4 Lip 14,3 Prot 33,4
			- Judías verdes con patata - Magro de cerdo guisado con verduras - Yogurt - Pan integral	- Macarrones con tomate y orégano - Merluza al horno - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
Kcal 625 HC 92,3 Lip 16,7 Prot 25,8	Kcal 624 HC 39,5 Lip 28,8 Prot 43,0	Kcal 857 HC 102,8 Lip 34,0 Prot 33,2	Kcal 279 HC 38,8 Lip 7,1 Prot 16,4	Kcal 800 HC 136,3 Lip 14,0 Prot 27,2
- Lentejas estofadas - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogurt - Pan integral	- Macarrones integrales con tomate - Palometa en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan integral	- Arroz con tomate y huevo - Alubias pintas con verdura - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	Kcal 516 HC 64,0 Lip 18,0 Prot 25,1	Kcal 737 HC 109,8 Lip 17,6 Prot 32,3	Kcal 774 HC 88,8 Lip 25,5 Prot 45,9	Kcal 469 HC 69,5 Lip 11,1 Prot 25,8
	- Lentejas estofadas - Tortilla francesa de jamón - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Limanda en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Crema de verduras - Ragout de pollo con verduras - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
Kcal 532 HC 65,1 Lip 15,0 Prot 33,5	Kcal 557 HC 68,0 Lip 18,8 Prot 26,2	Kcal 708 HC 111,0 Lip 22,4 Prot 15,5	Kcal 427 HC 39,0 Lip 18,3 Prot 24,1	Kcal 762 HC 100,1 Lip 26,8 Prot 31,2
- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado a la plancha - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Crema de zanahoria - Macarrones integrales con boloñesa vegetal - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Patatas con verduras - Jamonitos de pollo en salsa con verduras - Pimientos - Yogurt - Pan integral	- Arroz con salchichas - Palometa en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
Kcal 701 HC 108,6 Lip 14,2 Prot 33,5	Kcal 884 HC 43,8 Lip 42,9 Prot 48,7	Kcal 660 HC 113,5 Lip 15,4 Prot 14,5	Kcal 462 HC 60,7 Lip 20,0 Prot 14,2	
- Macarrones con tomate y orégano - Merluza en salsa verde - Fruta - Pan	- Judías verdes con patata - Muslo de pollo asado - Patatas asada - Fruta - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Garbanzos guisados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de calabaza - Pizza casera - Ensalada de lechuga - Postre - 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