

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
	635	76,9	24,2	19,6		504	70,5	9,5	28,1		533	70,9	12,9	26,1		574	93,6	12,1	18,5		605	85,6	14,2	27,5
- PATATAS EN SALSA VERDE - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - YOGUR - PAN					- LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA AL LIMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - RAGOUT DE POLLO - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - ENSALADA ALEMANA DE PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ RIOJANO - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	679	84,2	15,1	45,5	10	566	81,4	16,7	17,5	11	576	66,8	13,6	40,4	12	621	82,9	15,6	32,2	13	660	104,1	14,8	22,5
- CODITOS A LA CREMA - POLLO ASADO - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS GUIADOS - MERLUZA EN SALSA AMERICANA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- SOPA DE ARROZ - PIZZA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN				
16					17					18	620	71,5	21,3	26,7	19	547	81,9	10,8	28,0	20	560	94,4	7,3	23,0
										- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS COCIDOS CON ATÚN - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - YOGUR - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ HORTELANO - MERLUZA CON BECHAMEL - FRUTA FRESCA - PAN				
23	559	72,0	11,6	35,5	24	375	51,1	6,3	24,7	25	440	53,9	9,2	32,2	26	659	94,0	18,0	22,9	27	529	77,6	10,1	26,4
- CREMA DE CALABAZA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE LETRAS - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- MACARRONES CON TOMATE - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - 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	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta