

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
- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - YOGUR	208	24,9	6,2	8,7	- PURÉ DE VERDURAS CON LENTEJAS Y PESCADO - FRUTA FRESCA	135	20,4	2,3	3,9	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - FRUTA FRESCA	181	23,6	4,8	7,3	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (patata, zanahoria, calabaza y puerro) - FRUTA FRESCA	217	26,2	7,4	8,7	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA	136	18,5	2,7	5,5
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
- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - FRUTA FRESCA	191	26,2	4,8	8,2	- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - FRUTA FRESCA	153	19,5	4,9	5,0	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - FRUTA FRESCA	217	26,2	7,4	8,7	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - YOGUR	189	24,7	3,9	9,3	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - FRUTA FRESCA	188	18,5	7,4	7,9
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
										- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - YOGUR	208	24,9	6,2	8,7	- PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO - FRUTA FRESCA	211	26,2	6,8	8,5	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA	136	18,5	2,7	5,5
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
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - FRUTA FRESCA	217	26,2	7,4	8,7	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA	134	19,3	2,7	5,5	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - FRUTA FRESCA	157	18,8	4,8	7,3	- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - YOGUR	208	24,9	6,2	8,7	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA	136	18,5	2,7	5,5



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