

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
	759	103,5	25,6	21,8		597	78,0	12,2	38,1		587	73,5	22,5	15,3		546	81,9	13,8	17,6		451	61,1	14,6	10,8
- ARROZ CON VERDURAS - HAMBURGUESA CON TOMATE - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA A LA MEUNIERE - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS ESTOFADOS - ENSALADA CÉSAR CON POLLO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- PATATAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	484	55,1	14,4	25,9		449	58,0	13,5	12,9		488	69,8	9,0	27,6		624	87,2	15,9	23,1		564	90,8	8,5	25,2
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE PICADILLO - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PEREJIL - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ABADJO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN				
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
	486	65,1	12,8	17,7		611	75,0	15,5	37,9		470	64,3	15,4	11,8		681	104,0	15,0	24,3		476	74,5	5,6	27,4
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - YOGUR - PAN					- LENTEJAS HORTELANAS - PECHUGA ASADA - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ARROZ - EMPANADILLAS DE ATÚN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA - CARNE DE CERDO ASADA - SALSA DE MANZANA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - MERLUZA CON BECHAMEL - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	498	69,0	11,8	22,7		573	82,1	10,3	34,9		787	106,3	21,6	33,3		473	66,9	10,6	25,3					
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FILETE DE SAJONIA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - ABADJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ HORTELANO - JAMONCITOS POLLO CON TOMATE - SALTEADO DE VERDURAS - YOGUR - PAN INTEGRAL					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - 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