

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
	212	25,8	6,8	8,6		190	24,3	4,0	9,4		189	18,0	7,4	8,0		159	26,2	2,3	2,6		175	23,3	5,0	5,1
- PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - YOGUR					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - FRUTA FRESCA				
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
	192	25,8	4,8	8,3		153	19,0	5,0	5,1		156	23,1	2,7	5,7		242	24,3	8,7	11,8		137	18,0	2,7	5,7
- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO - YOGUR					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA				
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
	209	24,4	6,2	8,8		161	18,8	4,8	7,5		137	18,0	2,7	5,7		208	23,1	7,4	8,0		186	29,9	2,5	6,8
- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - YOGUR					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON JUDÍAS Y PESCADO - FRUTA FRESCA				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	218	25,8	7,4	8,9		135	18,8	2,7	5,7		216	24,3	6,1	11,2		136	21,4	2,3	2,6					
- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - YOGUR					- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS Y VACUNO - FRUTA FRESCA									



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