

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
750	96,2	23,3	29,9		534	62,0	11,1	35,3		602	54,8	28,1	20,4		471	69,4	12,4	14,2		443	59,6	14,6	10,6	
- ARROZ CON VERDURAS - POLLO CON TOMATE SIN VERDURAS - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- GUISANTES REHOGADOS - MERLUZA A LA MEUNIERE - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS ESTOFADOS - ENSALADA MIXTA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	484	55,1	14,4	25,9	10	449	58,0	13,5	12,9	11	488	69,8	9,0	27,6	12	630	68,0	14,7	47,6	13	514	83,6	6,8	23,0
- 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 - LOMO ENCEBOLLADO - YOGUR - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ABADEJO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
16	478	63,6	12,8	17,5	17	569	61,8	14,5	37,8	18	350	51,5	4,6	20,6	19	627	94,1	13,9	22,9	20	472	68,3	6,5	29,1
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - YOGUR - PAN					- GUISANTES REHOGADOS - PECHUGA ASADA - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ARROZ - ABADEJO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - CARNE DE CERDO ASADA - SALSA DE MANZANA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	498	69,0	11,8	22,7	24	309	39,2	6,2	20,3	25	787	106,3	21,6	33,3	26	473	66,9	10,6	25,3	27				
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FILETE DE SAJONIA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ABADEJO EN SALSA - GUISANTES SALTEADOS - 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