

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		577	79,6	9,5	36,7		602	54,8	28,1	20,4		509	76,6	12,5	15,9		443	59,6	14,6	10,6	
- ARROZ CON VERDURAS - POLLO CON TOMATE SIN VERDURAS - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS ESTOFADOS - ENSALADA MIXTA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- PATATAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	484	55,1	14,4	25,9	10	388	48,5	11,1	14,1	11	488	69,8	9,0	27,6	12	668	75,2	14,8	49,3	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 FRANCESA - 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 INTEGRAL					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ABADEJO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
16	408	51,3	12,7	13,5	17	583	77,3	10,7	38,5	18	350	51,5	4,6	20,6	19	665	101,3	14,0	24,6	20	472	68,3	6,5	29,1
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- LENTEJAS HORTELANAS - PECHUGA ASADA - PATATA AL HORNO - 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 INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	498	69,0	11,8	22,7	24	482	69,4	7,2	29,9	25	787	106,3	21,6	33,3	26	496	76,3	9,5	23,9	27				
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FILETE DE SAJONIA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - ABADEJO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ HORTELANO - JAMONCITOS POLLO CON TOMATE - SALTEADO DE VERDURAS - YOGUR - PAN INTEGRAL					- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - 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