

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	- ARROZ CON VERDURAS - HAMBURGUESA CON TOMATE - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	597	78,0	12,2	38,1	- LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA A LA MEUNIERE - YOGUR - PAN	587	73,5	22,5	15,3	- CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	546	81,9	13,8	17,6	- GARBANZOS ESTOFADOS - ENSALADA CÉSAR CON POLLO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	451	61,1	14,6	10,8	- PATATAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - 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	624	87,2	15,9	23,1	13	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 - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN				
16	486	65,1	12,8	17,7	17	611	75,0	15,5	37,9	18	470	64,3	15,4	11,8	19	681	104,0	15,0	24,3	20	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	498	69,0	11,8	22,7	24	573	82,1	10,3	34,9	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					- LENTEJAS CON VERDURA - ABADEJO 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 u 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

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.

www.cuidateycomeano.com



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

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



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

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		437	60,4	9,3	21,2
- 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 - ABADEJO EN SALSA - ENSALADA - 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		574	51,7	28,2	20,7		488	69,8	9,0	27,6		668	75,2	14,8	49,3		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 FIDEOS - LOMO PLANCHA CON PATATA - 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	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	495	50,6	12,1	37,9		611	75,0	15,5	37,9		350	51,5	4,6	20,6		665	101,3	14,0	24,6		476	74,5	5,6	27,4
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- LENTEJAS HORTELANAS - 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 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		482	69,4	7,2	29,9		787	106,3	21,6	33,3		456	66,8	9,1	24,6					
- 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 COCIDO - 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

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