
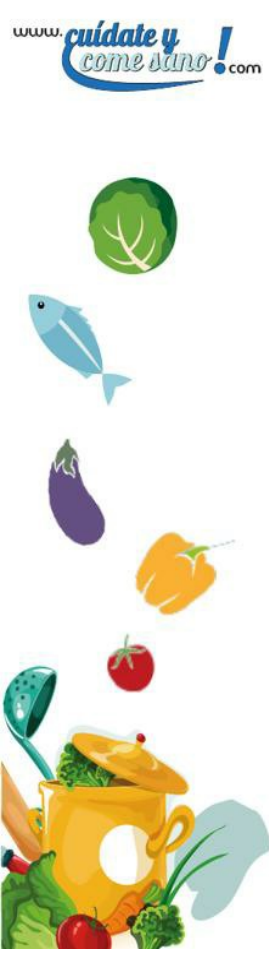



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	
	562	71,9	11,6	35,7		628	102,9	10,3	26,7		513	70,0	13,7	21,1		463	58,1	9,2	32,2		634	111,5	8,5	17,9	
- CREMA DE CALABAZA				137	- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO				246	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS				182	- MENESTRA DE VERDURAS				107	- ENSALADA DE ARROZ				272	
- LOMO A LA PLANCHA				234	- TORTILLA FRANCESA				116	- TORTILLA FRANCESA				116	- POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA				181	- GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE				205	
- ENSALADA				5	- LIMANDA EMPANADA				186	- ENSALADA				5	- FRUTA FRESCA				68	- FRUTA FRESCA				49	
- FRUTA FRESCA				78	- ENSALADA				5	- YOGUR				103	- PAN				108	- PAN				108	
- PAN				108	- FRUTA FRESCA				47	- PAN INTEGRAL				146											
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	
	537	66,1	19,1	18,0		553	80,1	12,7	23,7							600	95,7	10,9	22,1			614	84,1	15,5	30,6
- CREMA DE CALABACÍN				137	- LENTEJAS GUIADAS				232						- ENSALADA CAMPERA				116	- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA				219	
- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA				213	- TORTILLA FRANCESA				116						- GARBANZOS CON CHORIZO				237	- PALOMETA EN SALSA AMERICANA				234	
- FRUTA FRESCA				78	- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ				13						- YOGUR				103	- ENSALADA				5	
- PAN				108	- FRUTA FRESCA				47						- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49	
					- PAN INTEGRAL				146											- PAN				108	
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	
	494	80,5	8,6	17,5		464	62,3	14,9	10,5		586	93,4	9,9	24,8		656	91,6	16,3	29,0			561	90,8	8,2	25,2
- ENSALADA CÉSAR				96	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS				90	- PASTA CON VERDURAS				267	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS				182	- ARROZ BLANCO CON TOMATE				261	
- LENTEJAS ESTOFADAS AL CURRY				212	- TORTILLA DE PATATAS				177	- MERLUZA CON BECHAMEL				138	- ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA				227	- ABADEJO A LA ROMANA				124	
- FRUTA FRESCA				78	- ENSALADA				5	- ENSALADA				5	- YOGUR				103	- ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ				20	
- PAN				108	- FRUTA FRESCA				47	- FRUTA FRESCA				68	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49	
					- PAN INTEGRAL				146	- PAN				108						- PAN				108	
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	
	611	85,0	16,2	22,0		538	57,2	14,3	39,7		419	45,5	13,2	20,1		533	78,8	10,7	27,0			531	88,2	8,1	20,1
- LENTEJAS HORTELANAS				211	- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA				76	- COLIFLOR GRATINADA				103	- SOPA DE COCIDO				52	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE				264	
- TORTILLA DE PATATAS				177	- LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA				269	- ALITAS DE POLLO AL HORNO				154	- COCIDO COMPLETO				268	- MERLUZA AL HORNO				105	
- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ				13	- FRUTA FRESCA				47	- ENSALADA				5	- FRUTA FRESCA				68	- ENSALADA				5	
- YOGUR				103	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49	
- PAN				108						- PAN				108						- PAN				108	

 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					
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	
	218	25,8	7,4	8,9		135	18,8	2,7	5,7		209	24,4	6,2	8,8		182	23,1	4,8	7,5		141	21,1	2,3	2,6	
- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - YOGUR					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS - FRUTA FRESCA					
				140					88					107					114						91
				78					47					103					68						49
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot	
	212	25,8	6,8	8,6		153	19,0	5,0	5,1							194	27,3	3,6	6,4		137	18,0	2,7	5,7	
- PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - FRUTA FRESCA										- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS - YOGUR					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA					
				134					107										91						88
				78					47										103						49
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot	
	166	29,0	2,2	4,1		153	19,0	5,0	5,1		156	23,1	2,7	5,7		236	24,3	8,1	11,5		137	18,0	2,7	5,7	
- PURÉ DE VERDURAS CON LENTEJAS (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO - YOGUR					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA					
				88					107					88					134						88
				78					47					68					103						49
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot	
	209	24,4	6,2	8,8		186	18,8	7,4	8,0		163	18,0	4,8	7,5		159	26,2	2,3	2,6		137	18,0	2,7	5,7	
- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - YOGUR					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS Y VACUNO - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - FRUTA FRESCA					
				107					140					114					91						88
				103					47					49					68						49


 Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.



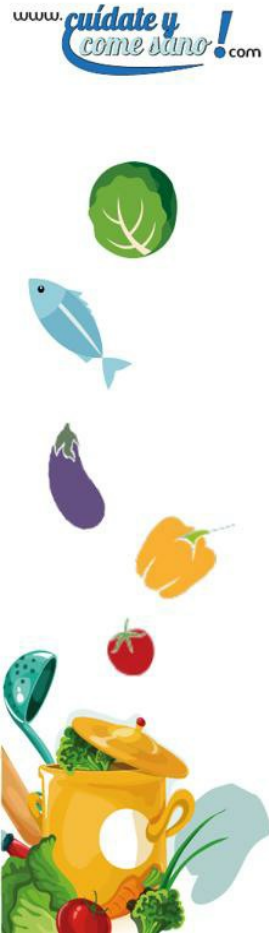
ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

www.seresca.es


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	562	71,9	11,6	35,7		530	88,5	7,1	22,5		668	72,7	15,2	53,8		463	58,1	9,2	32,2		634	111,5	8,5	17,9
- CREMA DE CALABAZA				137	- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO				246	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS				182	- MENESTRA DE VERDURAS				107	- ENSALADA DE ARROZ				272
- LOMO A LA PLANCHA				234	- LIMANDA EN SALSA				87	- LOMO ENCEBOLLADO				271	- POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA				181	- GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE				205
- ENSALADA				5	- ENSALADA				5	- ENSALADA				5	- FRUTA FRESCA				68	- FRUTA FRESCA				49
- FRUTA FRESCA				78	- FRUTA FRESCA				47	- YOGUR				103	- PAN				108	- PAN				108
- PAN				108	- PAN INTEGRAL				146	- PAN				108										
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13					14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	653	63,9	30,1	21,2		551	76,3	8,9	36,0							643	101,6	12,7	22,5		633	86,8	12,5	31,9
- CREMA DE CALABACÍN				137	- LENTEJAS GUIADAS				232						- ENSALADA DE PATATA				159	- PASTA CON VERDURAS				238
- LOMO FRESCO A LA PLANCHA				302	- POLLO EN SU JUGO				122						- GARBANZOS CON CHORIZO				237	- PALOMETA EN SALSA AMERICANA				234
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN				27	- ENSALADA				5						- YOGUR				103	- ENSALADA				5
- FRUTA FRESCA				78	- FRUTA FRESCA				47						- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49
- PAN				108	- PAN INTEGRAL				146											- PAN				108
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	439	72,6	6,7	15,7		409	50,5	8,7	24,2		582	87,2	10,8	26,6		724	78,9	27,8	31,1		542	91,2	6,3	23,8
- LENTEJAS CON VERDURA				193	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS				90	- PASTA CON VERDURAS				267	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS				182	- ARROZ BLANCO CON TOMATE				261
- ENSALADA MIXTA				59	- POLLO EN SU JUGO				122	- MERLUZA EN SALSA				134	- LOMO EN SALSA				294	- ABADEJO AL HORNO				119
- FRUTA FRESCA				78	- ENSALADA				5	- ENSALADA				5	- YOGUR				103	- ENSALADA				5
- PAN				108	- FRUTA FRESCA				47	- FRUTA FRESCA				68	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49
					- PAN INTEGRAL				146	- PAN				108						- PAN				108
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	672	83,2	16,1	39,4		538	57,2	14,3	39,7		419	45,5	13,2	20,1		533	78,8	10,7	27,0		531	88,2	8,1	20,1
- LENTEJAS HORTELANAS				211	- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA				76	- COLIFLOR GRATINADA				103	- SOPA DE COCIDO				52	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE				264
- POLLO EN SALSA				246	- LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA				269	- ALITAS DE POLLO AL HORNO				154	- COCIDO COMPLETO				268	- MERLUZA AL HORNO				105
- ENSALADA				5	- FRUTA FRESCA				47	- ENSALADA				5	- FRUTA FRESCA				68	- ENSALADA				5
- YOGUR				103	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49
- PAN				108						- PAN				108						- PAN				108

 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

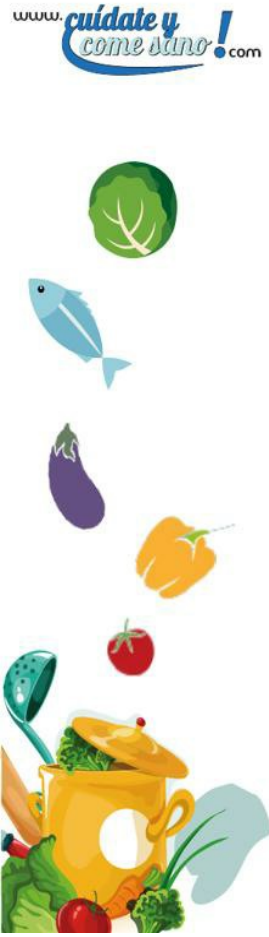


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	562	71,9	11,6	35,7		493	81,3	7,0	20,8		513	70,0	13,7	21,1		463	58,1	9,2	32,2		634	111,5	8,5	17,9
- CREMA DE CALABAZA 137 - LOMO A LA PLANCHA 234 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108					- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO 246 - LIMANDA EN SALSA 87 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 47 - PAN 108					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS 182 - TORTILLA FRANCESA 116 - ENSALADA 5 - YOGUR 103 - PAN 108					- MENESTRA DE VERDURAS 107 - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA 181 - FRUTA FRESCA 68 - PAN 108					- ENSALADA DE ARROZ 272 - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE 205 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13					14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	653	63,9	30,1	21,2		444	55,4	11,5	19,1							563	88,5	10,8	20,4		633	86,8	12,5	31,9
- CREMA DE CALABACÍN 137 - LOMO FRESCO A LA PLANCHA 302 - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN 27 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108					- GUISANTES REHOGADOS 168 - TORTILLA FRANCESA 116 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 47 - PAN 108										- ENSALADA CAMPERA 116 - GARBANZOS CON CHORIZO 237 - YOGUR 103 - PAN 108					- PASTA CON VERDURAS 238 - PALOMETA EN SALSA AMERICANA 234 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	444	65,8	7,7	15,9		426	55,1	14,8	8,8		582	87,2	10,8	26,6		687	71,7	27,7	29,4		542	91,2	6,3	23,8
- GUISANTES CON TOMATE 199 - ENSALADA MIXTA 59 - FRUTA FRESCA 78 - PAN 108					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS 90 - TORTILLA DE PATATAS 177 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 47 - PAN 108					- PASTA CON VERDURAS 267 - MERLUZA EN SALSA 134 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 68 - PAN 108					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS 182 - LOMO EN SALSA 294 - YOGUR 103 - PAN 108					- ARROZ BLANCO CON TOMATE 261 - ABADEJO AL HORNO 119 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	561	70,3	15,2	21,7		501	50,0	14,2	38,0		419	45,5	13,2	20,1		496	71,6	10,6	25,3		531	88,2	8,1	20,1
- GUISANTES REHOGADOS 168 - TORTILLA DE PATATAS 177 - ENSALADA 5 - YOGUR 103 - PAN 108					- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA 76 - LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA 269 - FRUTA FRESCA 47 - PAN 108					- COLIFLOR GRATINADA 103 - ALITAS DE POLLO AL HORNO 154 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108					- SOPA DE COCIDO 52 - COCIDO COMPLETO 268 - FRUTA FRESCA 68 - PAN 108					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE 264 - MERLUZA AL HORNO 105 - ENSALADA 5 - FRUTA FRESCA 49 - PAN 108				


 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				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	562	71,9	11,6	35,7		530	88,5	7,1	22,5		513	70,0	13,7	21,1		463	58,1	9,2	32,2		634	111,5	8,5	17,9
- CREMA DE CALABAZA				137	- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO				246	- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS				182	- MENESTRA DE VERDURAS				107	- ENSALADA DE ARROZ				272
- LOMO A LA PLANCHA				234	- LIMANDA EN SALSA				87	- TORTILLA FRANCESA				116	- POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA				181	- GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE				205
- ENSALADA				5	- ENSALADA				5	- ENSALADA				5	- FRUTA FRESCA				68	- FRUTA FRESCA				49
- FRUTA FRESCA				78	- FRUTA FRESCA				47	- YOGUR				103	- PAN				108	- PAN				108
- PAN				108	- PAN INTEGRAL				146															
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13					14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	653	63,9	30,1	21,2		545	78,6	12,7	23,5							566	92,3	9,3	21,8		633	86,8	12,5	31,9
- CREMA DE CALABACÍN				137	- LENTEJAS GUIADAS				232						- GARBANZOS REHOGADOS				202	- PASTA CON VERDURAS				238
- LOMO FRESCO A LA PLANCHA				302	- TORTILLA FRANCESA				116						- ENSALADA CAMPERA				116	- PALOMETA EN SALSA AMERICANA				234
- ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN				27	- ENSALADA				5						- YOGUR				103	- ENSALADA				5
- FRUTA FRESCA				78	- FRUTA FRESCA				47						- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49
- PAN				108	- PAN INTEGRAL				146											- PAN				108
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	439	72,6	6,7	15,7		403	52,9	12,5	11,7		582	87,2	10,8	26,6		724	78,9	27,8	31,1		542	91,2	6,3	23,8
- LENTEJAS CON VERDURA				193	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS				90	- PASTA CON VERDURAS				267	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS				182	- ARROZ BLANCO CON TOMATE				261
- ENSALADA MIXTA				59	- TORTILLA FRANCESA				116	- MERLUZA EN SALSA				134	- LOMO EN SALSA				294	- ABADEJO AL HORNO				119
- FRUTA FRESCA				78	- ENSALADA				5	- ENSALADA				5	- YOGUR				103	- ENSALADA				5
- PAN				108	- FRUTA FRESCA				47	- FRUTA FRESCA				68	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49
					- PAN INTEGRAL				146	- PAN				108						- PAN				108
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	543	74,0	13,7	23,0		538	57,2	14,3	39,7		392	42,9	11,8	19,7		516	78,6	9,2	26,3		531	88,2	8,1	20,1
- LENTEJAS HORTELANAS				211	- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA				76	- COLIFLOR REHOGADA				76	- SOPA DE COCIDO				52	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE				264
- TORTILLA FRANCESA				116	- LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA				269	- ALITAS DE POLLO AL HORNO				154	- GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA				251	- MERLUZA AL HORNO				105
- ENSALADA				5	- FRUTA FRESCA				47	- ENSALADA				5	- FRUTA FRESCA				68	- ENSALADA				5
- YOGUR				103	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49
- PAN				108						- PAN				108						- PAN				108

 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

