

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	671	68,5	27,3	36,0		506	68,4	17,2	19,8		372	58,8	10,6	10,1		497	64,0	14,9	24,7		613	86,2	20,1	21,0
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Lomo en salsa - Champiñones salteados - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Pechugas de pollo empanadas - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Ensaladilla rusa - Garbanzos guisados - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hortelano - Palometa en salsa de tomate - Yogurt - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verduras - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga y maiz - Fruta - Pan 				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	592	94,7	13,1	24,6		709	36,8	37,6	51,2		801	117,6	27,4	20,7		536	56,4	18,8	31,2		697	95,0	19,5	33,8
<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada campera - Lentejas con verduras - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Muslo de pollo asado - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Hamburguesa en salsa - Champiñones salteados - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias pintas con verdura - Huevos cocidos con atún - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Tallarines salteados al estilo oriental - Filete de abadejo rebozado - Fruta - Pan 				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	352	60,9	5,2	16,4		528	71,6	12,7	34,7		725	107,5	19,4	28,5		473	62,4	16,8	15,7		551	54,9	27,2	22,8
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verduras - Merluza en salsa meuniere - G. zanahoria salteada - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral con tomate - Estofado de ave con verduras - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de Pasta - Garbanzos rehogados con tomate - Yogurt - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Judias verdes rehogadas - Huevos cocidos con atún - Ensalada de lechuga y maiz - Fruta - Pan 				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25					26				
	295	31,7	16,3	8,2		583	76,6	14,4	39,9		678	124,0	11,3	17,6										
<ul style="list-style-type: none"> - Tortilla francesa de jamón - Ensalada de lechuga, tomate y maíz - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas hortelanas - Filete de merluza al limón - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Pizaa casera - Ensalada de lechuga - 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

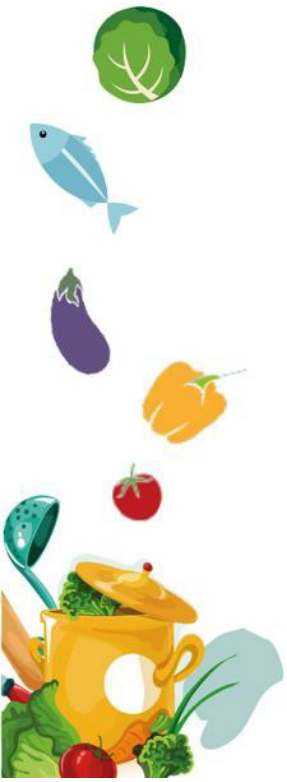


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	259	23,4	8,6	21,9		197	23,7	4,4	16,8		435	71,6	9,4	12,6		210	8,3	9,9	20,9		193	24,4	6,4	8,3
- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO - Fruta					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - Fruta					- Puré de garbanzos con verduras - Fruta					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - Yogurt natural					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - Pan				
8	427	73,0	7,4	14,2	9	195	8,7	8,4	20,4	10	259	23,4	8,6	21,9	11	165	23,5	6,1	5,3	12	212	23,4	6,0	17,3
- Puré de lentejas con verduras - Fruta					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - Yogurt natural					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO - Fruta					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - Fruta					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - Fruta				
15	259	23,4	8,6	21,9	16	212	23,4	6,0	17,3	17	197	23,7	4,4	16,8	18	445	63,2	11,9	15,7	19	165	23,5	6,1	5,3
- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO - Fruta					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - Fruta					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO - Fruta					- Puré de garbanzos con verduras - Yogurt					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - Fruta				
22	427	73,0	7,4	14,2	23	212	23,4	6,0	17,3	24	89	3,1	5,9	4,8	25					26				
- Puré de lentejas con verduras - Fruta					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA - Fruta					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO														



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

www.cuidateycome sano!.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				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	671	68,5	27,3	36,0		617	67,6	24,3	32,7		372	58,8	10,6	10,1		563	73,3	16,7	27,8		575	83,1	17,1	21,0
- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo en salsa - Champiñones salteados - Fruta - Pan					- Sopa de fideos sin gluten con ave - Pechugas de pollo plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan					- Ensaladilla rusa - Garbanzos guisados - Fruta - Pan					- Arroz hortelano - Palometa en salsa de tomate - Yogurt natural - Pan					- Alubias blancas con verduras - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	528	79,4	15,8	15,2		775	46,2	39,5	54,3		653	114,1	12,7	21,0		560	81,6	13,6	23,8		613	104,9	10,4	25,9
- Guisantes rehogados - Ensalada campera - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan					- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado - Ensalada de lechuga - Yogurt natural - Pan					- Arroz con tomate - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan					- Alubias pintas con verdura - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan					- Macarrones sin gluten con tomate y orégano - Abadejo en salsa verde - Fruta - Pan				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	352	60,9	5,2	16,4		594	74,5	17,2	32,4		725	107,5	19,4	28,5		600	76,7	18,4	30,5		460	61,1	18,6	12,7
- Crema de verduras - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan					- Guisantes rehogados - Merluza en salsa de zanahoria - Zanahoria baby - Fruta - Pan					- Arroz integral con tomate - Estofado de ave con verduras - Fruta - Pan					- Ensalada de Pasta - Estofado de ave con verduras - Yogurt - Pan					- Judias verdes rehogadas - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25					26				
	443	52,7	21,5	12,1		527	70,7	12,3	31,5		678	124,0	11,3	17,6										
- Tortilla francesa de jamón - Ensalada mixta - Fruta - Pan					- Guisantes rehogados - Merluza en salsa de zanahoria - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan					- Arroz con tomate - Pizza casera - Ensalada de lechuga - 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				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	671	68,5	27,3	36,0		490	49,6	18,4	31,7		356	61,0	8,9	8,3		485	57,4	16,3	25,2		450	68,7	5,2	32,2
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Lomo en salsa - Champiñones salteados - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Pechugas de pollo plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Garbanzos guisados - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hortelano - Palometa en salsa de tomate - Yogurt natural - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verduras - Pollo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 				
	596	95,1	13,2	24,8		697	30,2	39,1	51,7		697	117,6	15,9	21,3		415	57,7	5,6	29,0		670	106,3	13,8	29,6
<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada campera - Lentejas con verduras - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Muslo de pollo asado - Ensalada de lechuga - Yogurt natural - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Lomo de cerdo asado en salsa - Champiñones salteados - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias pintas con verdura - Pollo en salsa con patatas - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y orégano - Abadejo en salsa verde - Fruta - Pan 				
	352	60,9	5,2	16,4		528	71,6	12,7	34,7		725	107,5	19,4	28,5		473	62,4	16,8	15,7		393	53,1	11,0	20,6
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verduras - Merluza en salsa meuniere - G. zanahoria salteada - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral con tomate - Estofado de ave con verduras - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de Pasta - Garbanzos rehogados con tomate - Yogurt - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Judias verdes rehogadas - Pollo en salsa con patatas - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 				
	298	35,6	12,1	13,1		579	76,3	14,3	39,7		678	124,0	11,3	17,6										
<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada mixta - Lomo de cerdo asado en salsa - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas hortelanas - Filete de merluza al limón - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Pizza casera - Ensalada de lechuga - 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				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	433	55,5	19,0	16,7		358	49,4	9,1	20,6		332	66,2	3,9	8,2		485	57,4	16,3	25,2		549	82,4	14,1	23,3
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza y zanahoria - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Pollo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Garbanzos guisados - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz hortelano - Palometa en salsa de tomate - Yogurt natural - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verduras - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	596	95,1	13,2	24,8		697	30,2	39,1	51,7		649	114,2	11,0	23,5		482	65,7	13,2	21,1		670	106,3	13,8	29,6
<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada campera - Lentejas con verduras - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Muslo de pollo asado - Ensalada de lechuga - Yogurt natural - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Alubias pintas con verdura - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y orégano - Abadejo en salsa verde - Fruta - Pan 				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	352	60,9	5,2	16,4		517	70,4	9,3	38,5		725	107,5	19,4	28,5		473	62,4	16,8	15,7		460	61,1	18,6	12,7
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verduras - Merluza en salsa de zanahoria - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral con tomate - Estofado de ave con verduras - Fruta - Pan 					<ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de Pasta - Garbanzos rehogados con tomate - Yogurt - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Judias verdes rehogadas - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25					26				
	365	36,7	21,1	9,5		513	70,1	9,1	38,3		565	92,9	9,5	25,3										
<ul style="list-style-type: none"> - Tortilla francesa de jamón - Ensalada mixta - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas hortelanas - Merluza en salsa de zanahoria - Fruta - Pan integral 					<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Pollo a la plancha - Ensalada de lechuga - 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

