

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Kcal 398 HC 28,4 Lip 11,3 Prot 39,6	2 Kcal 662 HC 99,5 Lip 14,9 Prot 32,8
			- Garbanzos guisados - Magro de cerdo guisado con verduras - Yogurt - Pan integral	- Macarrones a la crema - Merluza al horno - Verduras salteadas y patatas - Fruta - Pan
5 Kcal 625 HC 92,3 Lip 16,7 Prot 25,8	6 Kcal 624 HC 39,5 Lip 28,8 Prot 43,0	7 Kcal 857 HC 102,8 Lip 34,0 Prot 33,2	8 Kcal 279 HC 38,8 Lip 7,1 Prot 16,4	9 Kcal 538 HC 85,8 Lip 11,3 Prot 22,6
- Lentejas estofadas - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogurt - Pan integral	- Macarrones integrales con tomate - Palometa en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan integral	- Ensalada César - Alubias blancas con verduras - Fruta - Pan
12	13 Kcal 515 HC 65,4 Lip 10,1 Prot 39,7	14 Kcal 396 HC 63,3 Lip 7,3 Prot 20,7	15 Kcal 774 HC 88,8 Lip 25,5 Prot 45,9	16 Kcal 850 HC 111,4 Lip 31,8 Prot 28,3
	- Lentejas estofadas - Limanda en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de verduras - Pechuga de pollo en salsa suave - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Huevos rebozados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
19 Kcal 532 HC 65,1 Lip 15,0 Prot 33,5	20 Kcal 557 HC 68,0 Lip 18,8 Prot 26,2	21 Kcal 833 HC 145,0 Lip 18,0 Prot 20,1	22 Kcal 493 HC 55,2 Lip 20,8 Prot 23,8	23 Kcal 600 HC 54,6 Lip 33,0 Prot 24,7
- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado a la plancha - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Ensalada tropical - Macarrones integrales con boloñesa vegetal - Fruta - Pan	- Patatas con verduras - Ragout de pollo con verduras - Pimientos - Fruta - Pan integral	- Crema de zanahoria - Palometa en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
26 Kcal 717 HC 107,7 Lip 16,2 Prot 35,0	27 Kcal 262 HC 32,6 Lip 9,2 Prot 13,2	28 Kcal 660 HC 113,5 Lip 15,4 Prot 14,5	29 Kcal 652 HC 26,5 Lip 34,5 Prot 51,1	30
- Macarrones con verduras - Merluza con bechamel - Fruta - Pan	- Coliflor rehogada - Lomo de cerdo a la plancha - Patatas - Fruta - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Garbanzos guisados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de puerro y verduras - Muslo de pollo asado - Yogurt - Pan integral	



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	2
			Kcal 268 HC 15,0 Lip 11,1 Prot 25,0	Kcal 212 HC 23,4 Lip 6,0 Prot 17,3
			- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - Yogurt	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA - Fruta
5	6	7	8	9
Kcal 269 HC 24,1 Lip 13,2 Prot 13,4	Kcal 207 HC 15,3 Lip 6,9 Prot 19,9	Kcal 212 HC 23,4 Lip 6,0 Prot 17,3	Kcal 259 HC 23,4 Lip 8,6 Prot 21,9	Kcal 395 HC 65,0 Lip 4,5 Prot 22,2
- TRITURADO DE VERDURAS CON HUEVO - Fruta	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO - Yogurt	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA - Fruta	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - Fruta	- TRITURADO DE VERDURAS CON ALUBIAS - Fruta
12	13	14	15	16
	Kcal 212 HC 23,4 Lip 6,0 Prot 17,3	Kcal 197 HC 23,7 Lip 4,4 Prot 16,8	Kcal 268 HC 15,0 Lip 11,1 Prot 25,0	Kcal 269 HC 24,1 Lip 13,2 Prot 13,4
	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA - Fruta	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO - Fruta	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - Yogurt	- TRITURADO DE VERDURAS CON HUEVO - Fruta
19	20	21	22	23
Kcal 259 HC 23,4 Lip 8,6 Prot 21,9	Kcal 278 HC 15,7 Lip 15,6 Prot 16,5	Kcal 212 HC 23,4 Lip 6,0 Prot 17,3	Kcal 197 HC 23,7 Lip 4,4 Prot 16,8	Kcal 212 HC 23,4 Lip 6,0 Prot 17,3
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - Fruta	- TRITURADO DE VERDURAS CON HUEVO - Yogurt	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA - Fruta	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO - Fruta	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA - Fruta
26	27	28	29	30
Kcal 212 HC 23,4 Lip 6,0 Prot 17,3	Kcal 259 HC 23,4 Lip 8,6 Prot 21,9	Kcal 269 HC 24,1 Lip 13,2 Prot 13,4	Kcal 207 HC 15,3 Lip 6,9 Prot 19,9	
- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA - Fruta	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - Fruta	- TRITURADO DE VERDURAS CON HUEVO - Fruta	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO - Yogurt	



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	2
			Kcal 398 HC 28,4 Lip 11,3 Prot 39,6	Kcal 640 HC 98,0 Lip 13,1 Prot 32,9
			- Garbanzos guisados - Magro de cerdo guisado con verduras - Yogurt - Pan integral	- Macarrones salteados - Merluza al horno - Verduras salteadas y patatas - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
Kcal 652 HC 92,2 Lip 19,1 Prot 28,3	Kcal 624 HC 39,5 Lip 28,8 Prot 43,0	Kcal 857 HC 102,8 Lip 34,0 Prot 33,2	Kcal 279 HC 38,8 Lip 7,1 Prot 16,4	Kcal 482 HC 76,9 Lip 11,3 Prot 18,8
- Lentejas estofadas - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogurt - Pan integral	- Macarrones integrales con tomate - Palometa en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan integral	- Ensalada mixta - Alubias blancas con verduras - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	Kcal 515 HC 65,4 Lip 10,1 Prot 39,7	Kcal 396 HC 63,3 Lip 7,3 Prot 20,7	Kcal 620 HC 74,8 Lip 18,4 Prot 35,4	Kcal 796 HC 120,6 Lip 26,2 Prot 18,3
	- Lentejas estofadas - Limanda en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de verduras - Pechuga de pollo en salsa suave - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido de garbanzos sin cerdo - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
Kcal 532 HC 65,1 Lip 15,0 Prot 33,5	Kcal 584 HC 67,9 Lip 21,2 Prot 28,8	Kcal 659 HC 107,3 Lip 19,0 Prot 15,0	Kcal 493 HC 55,2 Lip 20,8 Prot 23,8	Kcal 600 HC 54,6 Lip 33,0 Prot 24,7
- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado a la plancha - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Ensalada mixta - Macarrones con guisantes y tomate - Fruta - Pan	- Patatas con verduras - Ragout de pollo con verduras - Pimientos - Fruta - Pan integral	- Crema de zanahoria - Palometa en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
Kcal 719 HC 99,7 Lip 21,2 Prot 32,3	Kcal 262 HC 32,6 Lip 9,2 Prot 13,2	Kcal 660 HC 113,5 Lip 15,4 Prot 14,5	Kcal 652 HC 26,5 Lip 34,5 Prot 51,1	
- Macarrones con verduras - Filete de merluza al horno - Fruta - Pan	- Coliflor rehogada - Lomo de cerdo a la plancha - Patatas - Fruta - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Garbanzos guisados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de puerro y verduras - Muslo de pollo asado - Yogurt - Pan integral	



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	2
			Kcal 398 HC 28,4 Lip 11,3 Prot 39,6	Kcal 662 HC 99,5 Lip 14,9 Prot 32,8
			- Garbanzos guisados - Magro de cerdo guisado con verduras - Yogurt - Pan integral	- Macarrones a la crema - Merluza al horno - Verduras salteadas y patatas - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
Kcal 621 HC 79,5 Lip 18,6 Prot 34,5	Kcal 624 HC 39,5 Lip 28,8 Prot 43,0	Kcal 799 HC 98,5 Lip 31,5 Prot 31,0	Kcal 279 HC 38,8 Lip 7,1 Prot 16,4	Kcal 482 HC 76,9 Lip 11,3 Prot 18,8
- Lentejas estofadas - Lomo de cerdo a la plancha - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogurt - Pan integral	- Macarrones con tomate y orégano - Palometa en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan integral	- Ensalada mixta - Alubias blancas con verduras - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	Kcal 515 HC 65,4 Lip 10,1 Prot 39,7	Kcal 396 HC 63,3 Lip 7,3 Prot 20,7	Kcal 774 HC 88,8 Lip 25,5 Prot 45,9	Kcal 738 HC 114,7 Lip 16,8 Prot 31,1
	- Lentejas estofadas - Limanda en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Crema de verduras - Pechuga de pollo en salsa suave - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Merluza en salsa de zanahoria - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
Kcal 532 HC 65,1 Lip 15,0 Prot 33,5	Kcal 517 HC 59,8 Lip 13,5 Prot 36,6	Kcal 659 HC 107,3 Lip 19,0 Prot 15,0	Kcal 493 HC 55,2 Lip 20,8 Prot 23,8	Kcal 600 HC 54,6 Lip 33,0 Prot 24,7
- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado a la plancha - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - Pollo en salsa con patatas - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Ensalada mixta - Macarrones con guisantes y tomate - Fruta - Pan	- Patatas con verduras - Ragout de pollo con verduras - Pimientos - Fruta - Pan integral	- Crema de zanahoria - Palometa en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
Kcal 717 HC 107,7 Lip 16,2 Prot 35,0	Kcal 262 HC 32,6 Lip 9,2 Prot 13,2	Kcal 660 HC 113,5 Lip 15,4 Prot 14,5	Kcal 652 HC 26,5 Lip 34,5 Prot 51,1	
- Macarrones con verduras - Merluza con bechamel - Fruta - Pan	- Coliflor rehogada - Lomo de cerdo a la plancha - Patatas - Fruta - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Garbanzos guisados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de puerro y verduras - Muslo de pollo asado - Yogurt - Pan integral	



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	2
			Kcal 475 HC 44,4 Lip 11,6 Prot 42,2	Kcal 662 HC 99,5 Lip 14,9 Prot 32,8
			- Garbanzos guisados - Magro de cerdo guisado con verduras - Yogurt - Pan	- Macarrones a la crema - Merluza al horno - Verduras salteadas y patatas - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
Kcal 556 HC 76,6 Lip 19,3 Prot 16,2	Kcal 702 HC 55,5 Lip 29,2 Prot 45,7	Kcal 844 HC 109,4 Lip 30,8 Prot 32,7	Kcal 357 HC 54,7 Lip 7,5 Prot 19,0	Kcal 482 HC 76,9 Lip 11,3 Prot 18,8
- Guisantes rehogados - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Yogurt - Pan	- Macarrones con tomate y orégano - Palometa en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan	- Ensalada mixta - Alubias blancas con verduras - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
Kcal 525 HC 65,7 Lip 13,1 Prot 32,7	Kcal 525 HC 65,7 Lip 13,1 Prot 32,7	Kcal 396 HC 63,3 Lip 7,3 Prot 20,7	Kcal 852 HC 104,7 Lip 25,9 Prot 48,6	Kcal 796 HC 120,6 Lip 26,2 Prot 18,3
	- Guisantes rehogados - Limanda en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de verduras - Pechuga de pollo en salsa suave - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan	- Arroz integral con tomate - Tortilla francesa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
Kcal 532 HC 65,1 Lip 15,0 Prot 33,5	Kcal 553 HC 74,4 Lip 16,2 Prot 24,0	Kcal 659 HC 107,3 Lip 19,0 Prot 15,0	Kcal 571 HC 71,2 Lip 21,2 Prot 26,4	Kcal 600 HC 54,6 Lip 33,0 Prot 24,7
- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado a la plancha - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan	- Ensalada mixta - Macarrones con guisantes y tomate - Fruta - Pan	- Patatas con verduras - Ragout de pollo con verduras - Pimientos - Fruta - Pan	- Crema de zanahoria - Palometa en salsa - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
Kcal 719 HC 99,7 Lip 21,2 Prot 32,3	Kcal 340 HC 48,6 Lip 9,6 Prot 15,9	Kcal 660 HC 113,5 Lip 15,4 Prot 14,5	Kcal 729 HC 42,5 Lip 34,8 Prot 53,7	
- Macarrones con verduras - Filete de merluza al horno - Fruta - Pan	- Coliflor rehogada - Lomo de cerdo a la plancha - Patatas - Fruta - Pan	- Arroz integral con tomate - Garbanzos guisados - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de puerro y verduras - Muslo de pollo asado - Yogurt - 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