

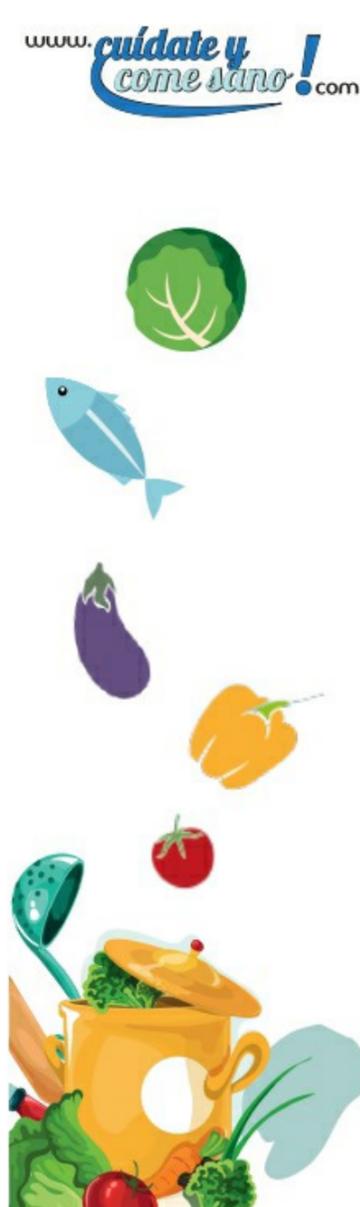
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
6	7	8	9	10
		Kcal 872 HC 87,2 Lip 35,5 Prot 46,3	Kcal 779 HC 98,3 Lip 17,3 Prot 45,1	Kcal 902 HC 125,5 Lip 25,3 Prot 43,8
		- Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Yogur sabores - Pan	- Alubias blancas - Filete de abadejo romana con lechuga - Fruta - Pan	- Arroz oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas - Fruta - Pan
13	14	15	16	17
Kcal 764 HC 91,2 Lip 31,6 Prot 25,8	Kcal 732 HC 81,9 Lip 21,4 Prot 41,7	Kcal 910 HC 125,6 Lip 31,1 Prot 28,0	Kcal 876 HC 147,2 Lip 14,6 Prot 32,7	Kcal 738 HC 89,4 Lip 25,3 Prot 36,5
- Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur sabores - Pan	- Lentejas - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan	- Sopa de lluvia - San jacob con lechuga - Yogur natural azucarado - Pan	- Garbanzos - Espirales salteados con soja y verduritas - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz - Fruta - Pan
20	21	22	23	24
Kcal 773 HC 89,0 Lip 17,1 Prot 63,7	Kcal 901 HC 120,7 Lip 33,3 Prot 28,9	Kcal 891 HC 96,7 Lip 30,9 Prot 48,3	Kcal 1018 HC 150,9 Lip 33,2 Prot 28,1	Kcal 831 HC 99,2 Lip 37,1 Prot 23,1
- Puré de verdura - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Yogur natural azucarado - Pan	- Coditos con atún - Tortilla de queso con ensalada liz - Fruta - Pan	- Alubias rojas - Medallones de merluza en salsa verde - Yogur sabores - Pan	- Arroz con tomate - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Fruta - Pan	- Vainas rehogadas - Croquetas con jamón york y lechuga - Fruta - Pan
27	28	29	30	31
Kcal 911 HC 77,4 Lip 36,7 Prot 53,7	Kcal 742 HC 103,9 Lip 26,3 Prot 20,3	Kcal 914 HC 118,0 Lip 36,8 Prot 22,8	Kcal 923 HC 123,0 Lip 34,6 Prot 29,0	Kcal 847 HC 98,0 Lip 25,1 Prot 45,0
- Lentejas - Alitas de pollo con patatas - Yogur sabores - Pan	- Puré de verdura - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Empanadillas de atún con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan	- Espaguetis napolitana - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan	- Alubias blancas - Filete de abadejo romana con mahonesa - Fruta - 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



www.cuidateycome sano!.com