

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

