

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
	Kcal 929 HC 106,2 Lip 39,0 Prot 39,4	Kcal 943 HC 117,3 Lip 32,7 Prot 39,1	Kcal 835 HC 98,8 Lip 33,2 Prot 35,3	Kcal 827 HC 86,6 Lip 33,4 Prot 42,4
	- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Fruta - Pan	- Garbanzos - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan	- Menestra de verduras - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Fruta - Pan
10	11	12	13	14
Kcal 781 HC 89,1 Lip 19,4 Prot 45,4	Kcal 761 HC 88,0 Lip 17,8 Prot 61,1	Kcal 756 HC 101,0 Lip 27,5 Prot 22,6	Kcal 977 HC 132,3 Lip 35,1 Prot 32,0	Kcal 752 HC 98,8 Lip 17,3 Prot 43,4
- Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa marinera - Yogur sabores - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Fruta - Pan	- Sopa de letras - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Yogur natural azucarado - Pan	- Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan	- Alubias rojas - Bacalao romana con ensalada liz - Fruta - Pan
17	18	19	20	21
Kcal 809 HC 90,1 Lip 32,6 Prot 35,0	Kcal 765 HC 93,4 Lip 32,2 Prot 25,4	Kcal 714 HC 89,0 Lip 29,3 Prot 18,7	Kcal 828 HC 103,7 Lip 24,7 Prot 43,6	Kcal 939 HC 131,8 Lip 44,0 Prot 44,6
- Puré de verdura - Escalope de cerdo con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan	- Patatas a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan	- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Yogur sabores - Pan	- Garbanzos - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan
24	25	26	27	28
Kcal 840 HC 80,5 Lip 30,7 Prot 47,2	Kcal 732 HC 98,6 Lip 22,1 Prot 36,8	Kcal 831 HC 140,8 Lip 11,7 Prot 32,7	Kcal 848 HC 89,7 Lip 36,6 Prot 40,0	
- Lentejas - Medallones de merluza en salsa verde - Yogur sabores - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Fruta - Pan	- Alubias blancas - Espirales salteados con soja y verduritas - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Alitas de pollo con zanahoria y champiñones - 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

