

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1					2					3					4					5				
<b>8</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>9</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>10</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	700	85,2	25,0	26,6		669	94,7	10,4	43,5		623	91,6	16,3	19,7		539	79,5	10,6	27,4		575	98,6	7,7	22,8
- CREMA DE VERDURAS				143	- PATATAS GUIADAS				223	- LENTEJAS CON VERDURA				207	- SOPA DE COCIDO				53	- ARROZ BLANCO CON TOMATE				258
- ESCALOPE DE CERDO REBOZADO				367	- BACALAO A LA MEUNIERE				157	- TORTILLA DE PATATAS				225	- COCIDO COMPLETO				268	- MERLUZA AL LIMÓN				126
- ENSALADA				5	- LÁCTEO O FRUTA FRESCA				103	- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA				15	- ENSALADA				5	- ENSALADA				5
- FRUTA FRESCA				78	- FRUTA FRESCA				78	- FRUTA ECOLÓGICA				68	- FRUTA FRESCA				68	- FRUTA FRESCA				78
- PAN				108	- PAN				108	- PAN				108	- PAN INTEGRAL				146	- PAN				108
<b>15</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>16</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>17</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	571	68,7	19,1	25,3		549	71,7	19,2	13,2		573	106,6	8,6	18,3		627	83,6	15,3	32,4		612	85,3	15,1	27,2
- LENTEJAS HORTELANAS				205	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA				128	- ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS				177	- PATATAS EN SALSA VERDE				190	- ARROZ CON SALCHICHA Y CHORIZO				328
- HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA				209	- TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN				199	- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA				220	- RAGOUT DE POLLO CON TOMATE Y VERDURAS				224	- ABADEJO A LA ROMANA				119
- FRUTA FRESCA				49	- ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ				12	- FRUTA ECOLÓGICA				68	- FRUTA FRESCA				68	- ENSALADA				7
- PAN				108	- LÁCTEO O FRUTA FRESCA				103	- PAN				108	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49
				108	- PAN				108															108
<b>22</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>23</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>24</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>25</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>26</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	551	70,9	14,4	27,0		463	67,5	8,9	23,3		598	61,7	13,1	47,9		603	93,9	10,8	26,8		575	82,5	16,3	17,8
- CREMA DE CALABACÍN				166	- SOPA DE ARROZ				66	- GUIANTES REHOGADOS				168	- CODITOS A LA CREMA				223	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS				177
- JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PIMIENTOS, CHAMPIÑÓN Y PATATA				199	- LIMANDA EMPANADA				182	- ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO Y CALABAZA				254	- MERLUZA EN SALSA AMERICANA				166	- TORTILLA DE PATATAS				225
- FRUTA FRESCA				78	- ENSALADA				5	- FRUTA ECOLÓGICA				68	- FRUTA FRESCA				68	- ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y REMOLACHA				15
- PAN				108	- LÁCTEO O FRUTA FRESCA				103	- PAN				108	- PAN INTEGRAL				146	- FRUTA FRESCA				49
				108	- PAN				108															108
<b>29</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>30</b>	Kcal	HC	Lip	Prot															
	581	77,1	17,9	23,0		563	76,0	15,0	21,5															
- PATATAS CON RAPE				165	- CREMA DE BONIATO Y VERDURAS				191															
- ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABAZA Y GUIANTES				230	- HUEVOS REVUELTOS				149															
- FRUTA FRESCA				78	- ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ				13															
- PAN				108	- LÁCTEO O FRUTA FRESCA				103															
				108	- PAN				108															



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

