

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Kcal 217 HC 26,2 Lip 7,4 Prot 8,7	Kcal 189 HC 24,7 Lip 3,9 Prot 9,3	Kcal 211 HC 26,2 Lip 6,8 Prot 8,5	Kcal 165 HC 26,2 Lip 2,7 Prot 6,4	Kcal 191 HC 26,2 Lip 4,8 Prot 8,2
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12,T2,T14) - YOGUR (7)	- PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12,T2,T14) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA
10	11	12	13	14
Kcal 217 HC 26,2 Lip 7,4 Prot 8,7	Kcal 191 HC 26,2 Lip 4,8 Prot 8,2	Kcal 217 HC 26,2 Lip 7,4 Prot 8,7	Kcal 189 HC 24,7 Lip 3,9 Prot 9,3	Kcal 211 HC 26,2 Lip 6,8 Prot 8,5
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12,T2,T14) - YOGUR (7)	- PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA
17	18	19	20	21
Kcal 217 HC 26,2 Lip 7,4 Prot 8,7	Kcal 189 HC 24,7 Lip 3,9 Prot 9,3	Kcal 191 HC 26,2 Lip 4,8 Prot 8,2	Kcal 211 HC 26,2 Lip 6,8 Prot 8,5	Kcal 165 HC 26,2 Lip 2,7 Prot 6,4
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12,T2,T14) - YOGUR (7)	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA	- PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12,T2,T14) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA
24	25	26	27	28
Kcal 217 HC 26,2 Lip 7,4 Prot 8,7	Kcal 165 HC 26,2 Lip 2,7 Prot 6,4	Kcal 191 HC 26,2 Lip 4,8 Prot 8,2	Kcal 217 HC 26,2 Lip 7,4 Prot 8,7	Kcal 189 HC 24,7 Lip 3,9 Prot 9,3
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12,T2,T14) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12,T2,T14) - YOGUR (7)



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO (12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

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

