

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	191	26,2	4,8	8,2		189	24,7	3,9	9,3		217	26,2	7,4	8,7		165	26,2	2,7	6,4		191	26,2	4,8	8,2
- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) 113 - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA 78					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12,T2,T14) 87 - YOGUR (7) 103					- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (12) 139 - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA 78					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12,T2,T14) 87 - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA 78					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) 113 - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA 78				
8					9	191	26,2	4,8	8,2	10	217	26,2	7,4	8,7	11	189	24,7	3,9	9,3	12	191	26,2	4,8	8,2
					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) 113 - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA 78					- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (12) 139 - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA 78					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12,T2,T14) 87 - YOGUR (7) 103					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) 113 - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA 78				
15	191	26,2	4,8	8,2	16	189	24,7	3,9	9,3	17	191	26,2	4,8	8,2	18	165	26,2	2,7	6,4	19	241	24,7	8,7	11,7
- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) 113 - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA 78					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12,T2,T14) 87 - YOGUR (7) 103					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) 113 - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA 78					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12,T2,T14) 87 - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA 78					- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (12) 139 - YOGUR (7) 103				



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

[www.seresca.es](http://www.seresca.es)