

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
	616	72,2	13,8	42,2		445	57,8	10,9	25,9		695	72,2	29,0	28,4		752	120,1	12,6	31,2		498	61,7	15,0	23,1
- CREMA DE CALABACÍN - POLLO ASADO CON PATATA Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ESTRELLAS - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - LOMO PLANCHA CON CALABAZA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- MACARRONES CON TOMATE Y ORÉGANO - MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
	545	76,3	17,6	15,9		532	77,9	16,1	11,3		499	72,0	10,7	25,4		645	89,3	12,7	34,2		523	67,9	8,2	37,5
- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - PALOMETA ORLY - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN INTEGRAL					- LENTEJAS CON VERDURA - POLLO AL AJILLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
	545	76,3	17,6	15,9		601	68,5	19,3	36,4		597	94,9	6,9	32,0		485	71,0	9,3	25,9		551	101,4	6,2	10,6
- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS REHOGADOS - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - PATATAS - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - TOSTA DE JAMÓN - ENSALADA - POSTRE - PAN				



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

www.cuidateycomeano.com



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