

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	600	81,1	21,7	14,4		518	64,6	11,9	33,3		533	70,9	12,9	26,1		653	119,7	7,2	21,7		593	83,0	13,6	28,6
- PASTA PRIMAVERA - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA AL LIMÓN - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - RAGOUT DE POLLO - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- PASTA CON TOMATE - ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ RIOJANO - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	532	71,7	17,5	12,5		563	72,1	15,3	31,9		555	51,0	27,0	19,6		566	81,1	12,1	28,9		665	94,2	14,5	32,9
- JUDÍAS VERDES CON JAMÓN - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS GUISADOS - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - LOMO PLANCHA CON CALABAZA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUISADAS - MERLUZA EN SALSA AMERICANA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- PASTA CON CHAMPIÑONES - POLLO EN SALSA - POSTRE - PAN				
16					17					18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
											559	93,5	11,6	13,1		515	72,7	7,7	31,0		546	68,4	13,4	32,1
										- ARROZ BLANCO CON TOMATE - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - POLLO AL AJILLO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA ORLY - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
	559	72,0	11,6	35,5		502	60,5	12,3	35,4		601	95,2	6,9	32,2		606	87,7	16,8	19,2		512	77,6	8,3	26,3
- CREMA DE CALABAZA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS REHOGADOS - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - POSTRE DE SOJA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA - ENSALADA - FRUTA ECOLÓGICA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUISADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- MACARRONES CON TOMATE - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - 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