


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>4</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>5</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>6</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>7</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>8</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	218	25,8	7,4	8,9		190	24,3	4,0	9,4		218	25,8	7,4	8,9		192	25,8	4,8	8,3		166	25,8	2,7	6,5
- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12) - YOGUR (7)					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA				
<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>13</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>14</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>15</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	218	25,8	7,4	8,9		192	25,8	4,8	8,3		190	24,3	4,0	9,4		208	23,1	7,4	8,0		166	25,8	2,7	6,5
- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12) - YOGUR (7)					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA FRESCA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA				
<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>20</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>21</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>22</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	166	25,8	2,7	6,5		192	25,8	4,8	8,3		218	25,8	7,4	8,9		190	24,3	4,0	9,4		218	25,8	7,4	8,9
- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12) - YOGUR (7)					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA				
<b>25</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>26</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>27</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>28</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>29</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	192	25,8	4,8	8,3		218	25,8	7,4	8,9		190	24,3	4,0	9,4		218	25,8	7,4	8,9		166	25,8	2,7	6,5
- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12) - YOGUR (7)					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO (12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (4,12) - FRUTA O TRITURADO DE FRUTA				

 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**

