

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 340 HC 28,5 Lip 12,0 Prot 27,5	Kcal 544 HC 56,6 Lip 19,8 Prot 38,1
			- Garbanzos guisados - Merluza al horno - Patatas fritas - Yogurt - Pan integral	- Crema de calabaza - Magro de cerdo guisado con verduras - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
Kcal 625 HC 92,3 Lip 16,7 Prot 25,8	Kcal 614 HC 47,9 Lip 26,4 Prot 39,9	Kcal 867 HC 94,4 Lip 36,5 Prot 36,3	Kcal 299 HC 35,0 Lip 11,8 Prot 13,8	Kcal 664 HC 132,4 Lip 2,7 Prot 23,0
- Lentejas estofadas - Tortilla de patata - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Fruta - Pan integral	- Macarrones integrales con tomate - Palometa en salsa - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan	- Judías verdes rehogadas - Lomo de cerdo a la plancha - Patatas - Fruta - Pan integral	- Arroz con verduras - Alubias pintas con verdura - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	Kcal 562 HC 58,8 Lip 16,1 Prot 43,1	Kcal 442 HC 64,2 Lip 15,9 Prot 12,7	Kcal 761 HC 96,9 Lip 22,9 Prot 42,7	Kcal 801 HC 115,5 Lip 24,4 Prot 31,2
	- Lentejas estofadas - Limanda en salsa - G. ensalada - Yogurt - Pan integral	- Crema de verduras - Tortilla francesa de jamón - G. ensalada - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - Fruta - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Ragout de pollo con verduras - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
Kcal 569 HC 67,0 Lip 18,5 Prot 33,9	Kcal 584 HC 78,2 Lip 19,9 Prot 23,5	Kcal 777 HC 120,3 Lip 22,7 Prot 24,7	Kcal 772 HC 91,7 Lip 29,3 Prot 34,3	Kcal 494 HC 63,4 Lip 16,1 Prot 23,6
- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado a la plancha - G. ensalada - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - Tortilla de patata - G. ensalada - Fruta - Pan integral	- Crema de zanahoria - Macarrones integrales con boloñesa vegetal - Fruta - Pan	- Arroz con salchichas - Palometa en salsa - G. ensalada de lechuga - Yogurt - Pan	- Patatas con verduras - Jamoncitos de pollo en salsa con verduras - Pimientos - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
Kcal 737 HC 90,7 Lip 28,1 Prot 30,4	Kcal 431 HC 52,5 Lip 22,2 Prot 7,0	Kcal 657 HC 113,2 Lip 15,3 Prot 14,3	Kcal 853 HC 52,9 Lip 37,6 Prot 51,8	
- Macarrones a la crema - Merluza en salsa americana - Yogurt - Pan	- Coliflor rehogada - Croquetas de jamón - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Garbanzos guisados - Fruta - Pan	- Crema de puerro y verduras - Muslo de pollo asado - Champiñones rehogados - Fruta - Pan	



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

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