

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Kcal 221 HC 15,0 Lip 8,4 Prot 20,4	Kcal 259 HC 23,4 Lip 8,6 Prot 21,9
			- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA - Yogurt	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - Fruta o triturado de frutas
5	6	7	8	9
Kcal 212 HC 23,4 Lip 6,0 Prot 17,3	Kcal 197 HC 23,7 Lip 4,4 Prot 16,8	Kcal 221 HC 15,0 Lip 8,4 Prot 20,4	Kcal 197 HC 23,7 Lip 4,4 Prot 16,8	Kcal 197 HC 23,7 Lip 4,4 Prot 16,8
- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA - Fruta o triturado de frutas	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO - Fruta o triturado de frutas	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA - Yogurt	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO - Fruta o triturado de frutas	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO - Fruta o triturado de frutas
12	13	14	15	16
	Kcal 221 HC 15,0 Lip 8,4 Prot 20,4	Kcal 197 HC 23,7 Lip 4,4 Prot 16,8	Kcal 259 HC 23,4 Lip 8,6 Prot 21,9	Kcal 197 HC 23,7 Lip 4,4 Prot 16,8
	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA - Yogurt	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO - Fruta o triturado de frutas	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - Fruta o triturado de frutas	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO - Fruta o triturado de frutas
19	20	21	22	23
Kcal 259 HC 23,4 Lip 8,6 Prot 21,9	Kcal 212 HC 23,4 Lip 6,0 Prot 17,3	Kcal 197 HC 23,7 Lip 4,4 Prot 16,8	Kcal 221 HC 15,0 Lip 8,4 Prot 20,4	Kcal 197 HC 23,7 Lip 4,4 Prot 16,8
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - Fruta o triturado de frutas	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA - Fruta o triturado de frutas	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO - Fruta o triturado de frutas	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA - Yogurt	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO - Fruta o triturado de frutas
26	27	28	29	30
Kcal 221 HC 15,0 Lip 8,4 Prot 20,4	Kcal 197 HC 23,7 Lip 4,4 Prot 16,8	Kcal 259 HC 23,4 Lip 8,6 Prot 21,9	Kcal 197 HC 23,7 Lip 4,4 Prot 16,8	
- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA - Yogurt	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO - Fruta o triturado de frutas	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO - Fruta o triturado de frutas	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO - Fruta o triturado de frutas	



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