

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> Kcal 1114 HC 135,5 Lip 45,0 Prot 43,4 - Arroz con tomate - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan integral	<b>2</b> Kcal 649 HC 63,4 Lip 23,0 Prot 43,7 - Crema de calabacín ecológico - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Fruta - Pan	<b>3</b> Kcal 762 HC 93,4 Lip 24,6 Prot 27,5 - Lentejas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral	<b>4</b> Kcal 823 HC 105,9 Lip 24,9 Prot 39,9 - Espirales con tomate - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Yogur natural azucarado - Pan
<b>7</b> Kcal 641 HC 66,8 Lip 23,5 Prot 37,7 - Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	<b>8</b> Kcal 858 HC 117,3 Lip 25,0 Prot 38,3 - Macarrones integrales con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral	<b>9</b> Kcal 821 HC 115,3 Lip 27,0 Prot 28,1 - Arroz con verduras - Salchichas frescas con lechuga - Fruta - Pan	<b>10</b> Kcal 780 HC 77,4 Lip 36,9 Prot 33,5 - Puré de verdura - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral	<b>11</b> Kcal 648 HC 67,3 Lip 21,0 Prot 40,2 - Garbanzos con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogur natural - Pan
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<b>21</b>	<b>22</b> Kcal 597 HC 61,7 Lip 22,7 Prot 34,6 - Judías verdes rehogadas - Filete de abadejo en salsa de verduras - Fruta - Pan	<b>23</b>	<b>24</b> Kcal 837 HC 72,4 Lip 35,0 Prot 46,1 - Lentejas con verdura - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral	<b>25</b> Kcal 721 HC 108,6 Lip 20,0 Prot 22,9 - Arroz integral con verduras - Tortilla francesa con lechuga - Yogur sabores - Pan
<b>28</b> Kcal 808 HC 107,2 Lip 21,5 Prot 44,1 - Macarrones ecológicos con tomate - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	<b>29</b> Kcal 878 HC 82,5 Lip 50,1 Prot 22,3 - Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan integral	<b>30</b> Kcal 631 HC 67,6 Lip 18,1 Prot 43,0 - Alubias blancas con verdura - Filete de salmón al horno en salsa de verduras - Fruta ecológica - 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

