

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot
2	708	81,0	20,6	45,0	3	890	131,0	18,2	46,4	4	668	77,2	31,4	14,7	5	853	75,7	35,3	46,1	6	586	66,5	20,5	31,6
- Garbanzos con verdura - Filete de abadejo en salsa verde - Fruta - Pan					- Arroz integral con verduras - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan integral					- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral					- Porrusalda - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Yogur natural - Pan				
9	583	61,0	23,9	29,0	10	871	87,4	35,3	44,9	11	638	79,8	28,4	12,7	12	947	96,4	44,0	31,0	13	837	106,8	23,7	45,4
- Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa de verduras - Fruta - Pan					- Alubias rojas con verdura - Alitas de pollo asadas - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín ecológico - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Lentejas con arroz integral - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga - Fruta - Pan integral					- Macarrones ecológicos con tomate - Filete de abadejo en salsa marinera con lechuga - Yogur sabores - Pan				
16	641	66,8	23,5	37,7	17	747	94,5	19,9	41,9	18	614	84,4	18,1	27,1	19	673	89,6	19,5	35,2	20	784	75,1	23,4	59,0
- Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral					- Arroz tres delicias - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta ecológica - Pan					- Patatas en salsa verde - Filete de salmón al horno en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan integral					- Garbanzos con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Yogur natural azucarado - Pan				
23					24					25					26					27				
30																								



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

