

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Kcal 215 HC 24,7 Lip 6,0 Prot 11,1	Kcal 189 HC 24,7 Lip 3,9 Prot 9,3	Kcal 209 HC 25,9 Lip 3,5 Prot 13,1	Kcal 253 HC 25,4 Lip 11,0 Prot 8,6
	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- TRITURADO DE VERDURAS CON PAVO Y JUDÍAS (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- TRITURADO DE VERDURAS CON CORDERO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR
7	8	9	10	11
Kcal 236 HC 24,7 Lip 8,1 Prot 11,4	Kcal 189 HC 24,7 Lip 3,9 Prot 9,3	Kcal 264 HC 26,2 Lip 11,1 Prot 9,9	Kcal 215 HC 24,7 Lip 6,0 Prot 11,1	Kcal 197 HC 24,7 Lip 3,5 Prot 12,1
- TRITURADO DE VERDURAS CON VACUNO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- TRITURADO DE VERDURAS CON CORDERO Y LENTEJAS (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- TRITURADO DE VERDURAS CON PAVO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR
14	15	16	17	18
Kcal 189 HC 24,7 Lip 3,9 Prot 9,3	Kcal 253 HC 25,4 Lip 11,0 Prot 8,6	Kcal 236 HC 24,7 Lip 8,1 Prot 11,4	Kcal 215 HC 24,7 Lip 6,0 Prot 11,1	Kcal 209 HC 25,9 Lip 3,5 Prot 13,1
- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- TRITURADO DE VERDURAS CON CORDERO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- TRITURADO DE VERDURAS CON VACUNO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- TRITURADO DE VERDURAS CON PAVO Y JUDÍAS (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR
21	22	23	24	25
Kcal 264 HC 26,2 Lip 11,1 Prot 9,9	Kcal 236 HC 24,7 Lip 8,1 Prot 11,4	Kcal 189 HC 24,7 Lip 3,9 Prot 9,3	Kcal 197 HC 24,7 Lip 3,5 Prot 12,1	Kcal 215 HC 24,7 Lip 6,0 Prot 11,1
- TRITURADO DE VERDURAS CON CORDERO Y LENTEJAS (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- TRITURADO DE VERDURAS CON VACUNO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- TRITURADO DE VERDURAS CON PAVO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR
28	29	30	31	
Kcal 197 HC 24,7 Lip 3,5 Prot 12,1	Kcal 215 HC 24,7 Lip 6,0 Prot 11,1	Kcal 236 HC 24,7 Lip 8,1 Prot 11,4	Kcal 189 HC 24,7 Lip 3,9 Prot 9,3	
- TRITURADO DE VERDURAS CON PAVO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- TRITURADO DE VERDURAS CON VACUNO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - YOGUR	



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