

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 648 HC 70,5 Lip 21,4 Prot 38,2	2 Kcal 653 HC 90,0 Lip 16,6 Prot 29,8	3 Kcal 571 HC 69,0 Lip 19,4 Prot 24,1	4 Kcal 632 HC 89,0 Lip 17,3 Prot 22,8
	- GARBANZOS ESTOFADOS - POLLO GUIADO CON VERDURAS - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- MACARRONES BOLOÑESA - MERLUZA AL LIMÓN - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- CREMA DE CALABAZA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- ARROZ AL HORNO CON TOMATE - SALCHICHAS - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN
7 Kcal 549 HC 64,7 Lip 17,9 Prot 25,2	8 Kcal 576 HC 86,3 Lip 11,1 Prot 25,6	9 Kcal 646 HC 73,8 Lip 22,0 Prot 33,5	10 Kcal 591 HC 81,6 Lip 10,8 Prot 36,2	11 Kcal 607 HC 82,3 Lip 14,5 Prot 30,0
- CREMA DE ZANAHORIAS - TERNERA EN SALSA - PATATAS - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - FILETE DE LIMANDA - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- PATATAS GRATINADAS - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN
14 Kcal 594 HC 91,8 Lip 9,9 Prot 27,3	15 Kcal 623 HC 70,0 Lip 22,9 Prot 28,6	16 Kcal 499 HC 65,4 Lip 11,2 Prot 26,6	17 Kcal 720 HC 90,6 Lip 15,1 Prot 48,3	18 Kcal 477 HC 55,9 Lip 15,5 Prot 18,8
- ARROZ AL HORNO CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA VERDE - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - SALCHICHAS - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- MACARRONES CON TOMATE - POLLO ASADO - PATATAS - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- JUDÍAS VERDES AL AJOARRIERO - ALBÓNDIGAS CON TOMATE - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN
21 Kcal 647 HC 90,8 Lip 17,5 Prot 23,1	22 Kcal 675 HC 80,9 Lip 22,2 Prot 30,7	23 Kcal 590 HC 94,2 Lip 8,8 Prot 26,2	24 Kcal 620 HC 76,8 Lip 21,4 Prot 24,8	25 Kcal 664 HC 84,9 Lip 15,3 Prot 39,2
- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- PATATAS GUIADAS - TERNERA EN SALSA - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- CREMA DE CALABAZA - LOMO A LA PLANCHA - PATATAS - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- MACARRONES BOLOÑESA - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN
28 Kcal 629 HC 100,1 Lip 9,8 Prot 27,5	29 Kcal 636 HC 73,4 Lip 14,6 Prot 44,8	30 Kcal 610 HC 71,2 Lip 20,2 Prot 31,9	31 Kcal 604 HC 84,9 Lip 15,2 Prot 24,4	
- ARROZ AL HORNO CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PATATAS - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR O FRUTA VARIADA - PAN	- ESPIRALES CON TOMATE - HUEVOS REVUELTOS - YOGUR O FRUTA VARIADA - 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