

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
8	9	10	11	12
	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO
15	16	17	18	19
- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- PURÉ DE VERDURAS CON JUDÍA BLANCA	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO
22	23	24	25	26
- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO
29	30			
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- PURÉ DE VERDURAS CON LENTEJAS			



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

www.hoycosa.es

