

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Kcal 113 HC 9,7 Lip 4,8 Prot 7,3	Kcal 139 HC 9,7 Lip 7,4 Prot 7,9	Kcal 87 HC 9,7 Lip 2,7 Prot 5,5
		- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO 113	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO 139	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA 87
6	7	8	9	10
Kcal 139 HC 9,7 Lip 7,4 Prot 7,9	Kcal 87 HC 9,7 Lip 2,7 Prot 5,5	Kcal 113 HC 9,7 Lip 4,8 Prot 7,3	Kcal 85 HC 12,5 Lip 2,0 Prot 2,5	Kcal 87 HC 9,7 Lip 2,7 Prot 5,5
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO 139	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA 87	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO 113	- PURÉ DE VERDURAS CON JUDÍA BLANCA 85	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA 87
13	14	15	16	17
	Kcal 87 HC 9,7 Lip 2,7 Prot 5,5	Kcal 113 HC 9,7 Lip 4,8 Prot 7,3	Kcal 91 HC 12,8 Lip 2,3 Prot 2,5	Kcal 139 HC 9,7 Lip 7,4 Prot 7,9
	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA 87	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO 113	- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) 91	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO 139
20	21	22	23	24
Kcal 113 HC 9,7 Lip 4,8 Prot 7,3	Kcal 139 HC 9,7 Lip 7,4 Prot 7,9	Kcal 87 HC 9,7 Lip 2,7 Prot 5,5	Kcal 133 HC 9,7 Lip 6,8 Prot 7,7	Kcal 113 HC 9,7 Lip 4,8 Prot 7,3
- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO 113	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO 139	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA 87	- PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO 133	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO 113
27	28	29	30	31
Kcal 87 HC 12,9 Lip 2,1 Prot 3,1	Kcal 113 HC 9,7 Lip 4,8 Prot 7,3	Kcal 139 HC 9,7 Lip 7,4 Prot 7,9	Kcal 87 HC 9,7 Lip 2,7 Prot 5,5	
- PURÉ DE VERDURAS CON LENTEJAS 87	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO 113	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO 139	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA 87	



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, 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