

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	822	104,9	19,0	50,0		680	82,6	15,9	39,2		720	78,4	21,2	44,1		892	135,5	18,3	37,2		911	128,9	27,5	30,6
- SOPA DE ARROZ CON HUEVO - O ENSALADA DE ARROZ - POLLO ASADO - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - O ALUBIAS EN VINAGRETA - PALOMETA EN SALSA AMERICANA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - O CALABACÍN GRATINADO - ESCALOPINES EN SALSA DE QUESO - FRUTA FRESCA - PAN					- CODITOS CON TOMATE Y VERDURAS - O CODITOS A LA CARBONARA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- GARBANZOS GUIADOS - O GARBANZOS AL CURRY - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
						707	103,7	15,8	30,4		638	97,7	15,9	21,8		944	151,7	20,6	29,1		601	76,4	18,8	30,9
					- LENTEJAS CON VERDURA - O CREMA DE LENTEJAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABAZA - O CALABAZA AL HORNO - MAGRO ESTOFADO CON PIMIENTO Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - O ARROZ TRES DELICIAS - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - NATILLAS - PAN				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	581	59,7	16,8	38,2		802	125,2	13,8	37,5		704	92,7	21,9	24,2		773	105,0	24,1	27,8		833	92,8	27,2	46,4
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - O BRÓCOLI AL HORNO - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - O PASTA A LA CARBONARA - MERLUZA A LA MARINERA CON GUIANTES - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - O ALUBIAS BLANCAS CON BACON - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS - O ENSALADA CAMPERA - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- CREMA DE VERDURAS - O COLIFLOR CON BECHAMEL - POLLO ASADO - PATATAS - NATILLAS - 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