

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Kcal 113 HC 9,7 Lip 4,8 Prot 7,3 - PURÉ DE VERDURAS CON POLLO	2 Kcal 87 HC 9,7 Lip 2,7 Prot 5,5 - PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	3 Kcal 139 HC 9,7 Lip 7,4 Prot 7,9 - TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	4 Kcal 87 HC 9,7 Lip 2,7 Prot 5,5 - PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	5 Kcal 91 HC 12,8 Lip 2,3 Prot 2,5 - PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS
8 Kcal 139 HC 9,7 Lip 7,4 Prot 7,9 - TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	9 Kcal 87 HC 12,9 Lip 2,1 Prot 3,1 - PURÉ DE VERDURAS CON LENTEJAS (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro)	10 Kcal 139 HC 9,7 Lip 7,4 Prot 7,9 - TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro)	11 Kcal 87 HC 9,7 Lip 2,7 Prot 5,5 - PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	12 Kcal 133 HC 9,7 Lip 6,8 Prot 7,7 - PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO
15 Kcal 139 HC 9,7 Lip 7,4 Prot 7,9 - TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	16 Kcal 87 HC 9,7 Lip 2,7 Prot 5,5 - PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	17 Kcal 85 HC 12,5 Lip 2,0 Prot 2,5 - PURÉ DE VERDURAS CON JUDÍA BLANCA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro)	18 Kcal 139 HC 9,7 Lip 7,4 Prot 7,9 - TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	19 Kcal 113 HC 9,7 Lip 4,8 Prot 7,3 - PURÉ DE VERDURAS CON POLLO



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