

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
			Kcal HC Lip Prot 139 9,7 7,4 7,9	Kcal HC Lip Prot 133 9,7 6,8 7,7
			- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO
12	13	14	15	16
Kcal HC Lip Prot 113 9,7 4,8 7,3	Kcal HC Lip Prot 87 9,7 2,7 5,5	Kcal HC Lip Prot 91 12,8 2,3 2,5	Kcal HC Lip Prot 87 9,7 2,7 5,5	Kcal HC Lip Prot 113 9,7 4,8 7,3
- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO
19	20	21	22	23
Kcal HC Lip Prot 87 9,7 2,7 5,5	Kcal HC Lip Prot 113 9,7 4,8 7,3	Kcal HC Lip Prot 85 12,5 2,0 2,5	Kcal HC Lip Prot 87 9,7 2,7 5,5	Kcal HC Lip Prot 133 9,7 6,8 7,7
- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO	- PURÉ DE VERDURAS CON JUDÍA BLANCA	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	- PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO
26	27	28	29	30
Kcal HC Lip Prot 139 9,7 7,4 7,9	Kcal HC Lip Prot 113 9,7 4,8 7,3	Kcal HC Lip Prot 87 9,7 2,7 5,5	Kcal HC Lip Prot 91 12,8 2,3 2,5	Kcal HC Lip Prot 139 9,7 7,4 7,9
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO	- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA	- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO



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