

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	688	78,1	23,6	33,9		567	78,3	11,7	31,7		586	70,6	11,6	41,5		730	130,9	10,5	19,9		529	75,7	12,6	21,8
- PATATAS GUIADAS - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- ESPIRALES CON TOMATE Y VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - POSTRE DE SOJA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LOMO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON CHORIZO - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	506	54,2	16,6	27,5		519	74,1	14,9	16,2		548	88,7	8,6	22,7		652	62,3	28,5	26,6		498	77,2	8,6	21,4
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PEREJIL - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO EN SALSA - POSTRE DE SOJA - PAN INTEGRAL					- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	563	71,4	17,3	23,3		528	63,0	14,2	29,7		603	84,7	15,5	24,4		421	56,9	8,2	24,2		548	65,8	14,9	32,2
- LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ARROZ - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE - MAYONESA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	559	71,0	11,6	35,5		557	81,8	10,7	29,1		623	80,1	16,5	32,8		511	74,1	10,7	27,0					
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL									



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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	688	78,1	23,6	33,9		591	87,6	9,9	30,4		594	59,4	25,5	19,6		659	120,3	8,9	17,9		593	75,8	11,2	40,6
- PATATAS GUIADAS - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LOMO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS REHOGADOS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - POLLO ENCEBOLLADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	506	54,2	16,6	27,5		663	66,1	29,0	27,2		548	88,7	8,6	22,7		654	67,2	27,2	23,4		476	76,5	6,9	20,2
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - LOMO PLANCHA CON PATATA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PEREJIL - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO EN SALSA - YOGUR - PAN					- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	729	71,4	30,4	32,3		499	65,4	9,4	30,3		603	84,7	15,5	24,4		384	49,7	8,1	22,5		481	65,9	7,4	32,3
- LENTEJAS HORTELANAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - PATATA AL HORNO - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ARROZ - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	559	71,0	11,6	35,5		459	67,4	7,5	24,9		663	92,2	15,4	31,3		496	76,3	9,5	23,9					
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN					- SOPA DE FIDEOS - GARBANZOS CON MORCILLO, PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - 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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	688	78,1	23,6	33,9		611	86,0	12,6	31,7		594	59,4	25,5	19,6		693	123,7	10,4	18,2		465	59,7	11,5	19,1
- PATATAS GUIADAS - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE - MERLUZA A LA MEUNIERE - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LOMO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON CHORIZO - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- GUISANTES REHOGADOS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	506	54,2	16,6	27,5		519	74,1	14,9	16,2		548	88,7	8,6	22,7		654	67,2	27,2	23,4		476	76,5	6,9	20,2
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PEREJIL - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO EN SALSA - YOGUR - PAN					- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	561	70,3	15,2	21,7		528	63,0	14,2	29,7		603	84,7	15,5	24,4		384	49,7	8,1	22,5		548	65,8	14,9	32,2
- GUISANTES REHOGADOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ARROZ - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE - MAYONESA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	559	71,0	11,6	35,5		459	67,4	7,5	24,9		663	92,2	15,4	31,3		473	66,9	10,6	25,3					
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - 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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	688	78,1	23,6	33,9		551	85,0	9,3	26,5		586	70,6	11,6	41,5		730	130,9	10,5	19,9		529	75,7	12,6	21,8
- PATATAS GUIADAS - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- ESPIRALES CON TOMATE Y VERDURAS - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LOMO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON CHORIZO - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	506	54,2	16,6	27,5		519	74,1	14,9	16,2		548	88,7	8,6	22,7		657	73,3	26,1	21,4		498	77,2	8,6	21,4
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PEREJIL - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	579	85,0	14,9	18,9		528	63,0	14,2	29,7		603	84,7	15,5	24,4		421	56,9	8,2	24,2		553	66,1	14,9	32,4
- LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHAS - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ARROZ - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE - MAYONESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
	559	71,0	11,6	35,5		557	81,8	10,7	29,1		604	86,3	14,1	27,6		511	74,1	10,7	27,0					
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL									



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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	688	78,1	23,6	33,9		627	88,8	13,3	31,5		586	70,6	11,6	41,5		730	130,9	10,5	19,9		529	75,7	12,6	21,8
- PATATAS GUIADAS - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- ESPIRALES CON TOMATE Y VERDURAS - MERLUZA A LA MEUNIERE - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LOMO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON CHORIZO - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	506	54,2	16,6	27,5		519	74,1	14,9	16,2		548	88,7	8,6	22,7		692	74,4	27,3	25,1		498	77,2	8,6	21,4
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PEREJIL - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO EN SALSA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	603	83,5	16,1	21,8		528	63,0	14,2	29,7		603	84,7	15,5	24,4		421	56,9	8,2	24,2		548	65,8	14,9	32,2
- LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ARROZ - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE - MAYONESA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
	559	71,0	11,6	35,5		557	81,8	10,7	29,1		663	92,2	15,4	31,3		511	74,1	10,7	27,0					
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL									



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

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	688	78,1	23,6	33,9		611	86,0	12,6	31,7		602	54,8	28,1	20,4		730	130,9	10,5	19,9		593	75,8	11,2	40,6
- PATATAS GUIADAS - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE - MERLUZA A LA MEUNIERE - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON CHORIZO - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- LENTEJAS GUIADAS - POLLO ENCEBOLLADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	506	54,2	16,6	27,5		663	66,1	29,0	27,2		548	88,7	8,6	22,7		692	74,4	27,3	25,1		476	76,5	6,9	20,2
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - LOMO PLANCHA CON PATATA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PEREJIL - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - LOMO EN SALSA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- MACARRONES CON TOMATE - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	737	72,7	30,5	32,4		528	63,0	14,2	29,7		603	84,7	15,5	24,4		421	56,9	8,2	24,2		481	65,9	7,4	32,3
- LENTEJAS HORTELANAS - LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ARROZ - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EN SALSA VERDE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	559	71,0	11,6	35,5		459	67,4	7,5	24,9		663	92,2	15,4	31,3		511	74,1	10,7	27,0					
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL									



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