

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
	114	9,3	4,8	7,5		88	9,3	2,7	5,7		140	9,3	7,4	8,0		88	9,3	2,7	5,7		114	9,3	4,8	7,5
- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO				
9	114	9,3	4,8	7,5	10	86	12,0	2,0	2,6	11	88	9,3	2,7	5,7	12	140	9,3	7,4	8,0	13	88	9,3	2,7	5,7
- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO					- PURÉ DE VERDURAS CON JUDÍA BLANCA					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA				
16	88	9,3	2,7	5,7	17	114	9,3	4,8	7,5	18	140	9,3	7,4	8,0	19	134	9,3	6,8	7,8	20	88	9,3	2,7	5,7
- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO					- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO					- PURÉ DE VERDURAS CON VACUNO					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA				
23	140	9,3	7,4	8,0	24	88	9,3	2,7	5,7	25	114	9,3	4,8	7,5	26	140	9,3	7,4	8,0	27				
- PURÉ DE VERDURAS CON CERDO					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO					- PURÉ 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