

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
	717	78,6	23,9	39,6		627	88,8	13,3	31,5		586	70,6	11,6	41,5		730	130,9	10,5	19,9		537	77,2	12,6	22,0
- PATATAS GUIADAS - O ENSALADA DE PATATA - POLLO EN SU JUGO - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- ESPIRALES CON TOMATE Y VERDURAS - O PASTA AL PESTO - MERLUZA A LA MEUNIERE - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - O BRÓCOLI GRATINADO - LOMO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON CHORIZO - O GARBANZOS AL CURRY - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- LENTEJAS GUIADAS - O CREMA DE LENTEJAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN				
9	506	54,2	16,6	27,5	10	519	74,1	14,9	16,2	11	570	94,2	8,5	23,4	12	624	87,2	15,9	23,1	13	513	79,8	8,8	21,8
- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - O SALTEADO DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA CON PATATA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - O ALUBIAS EN VINAGRETA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - O ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PEREJIL - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - O VERDURAS REHOGADAS - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- MACARRONES CON TOMATE - O PASTA CON ATÚN - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN				
16	611	85,0	16,2	22,0	17	528	63,0	14,2	29,7	18	619	87,4	16,4	24,0	19	486	58,8	17,6	17,8	20	548	65,8	14,9	32,2
- LENTEJAS HORTELANAS - O CREMA DE LENTEJAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - O CALABACÍN GRATINADO - PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA - O MACARRONES CON CALABAZA - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE ARROZ - O SOPA DE PICADILLO - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - O ALUBIAS CON TOMATE - FILETE DE ABADAJE EN SALSA VERDE - MAYONESA - FRUTA FRESCA - PAN				
23	559	71,0	11,6	35,5	24	557	81,8	10,7	29,1	25	658	92,0	15,4	31,1	26	511	74,1	10,7	27,0	27				
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - O SALTEADO DE VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - O CREMA DE LENTEJAS - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - O ARROZ TRES DELICIAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - 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