

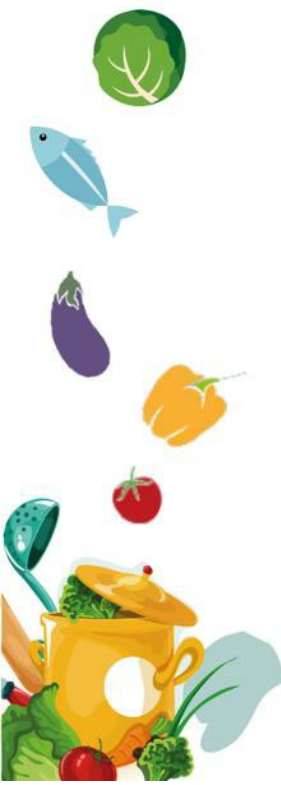
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Guisantes rehogados</b></li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Macarrones sin gluten napolitana</b></li> <li>- Guisantes con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Guisantes cocidos con patatas</b></li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha con pimientos</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Alubias blancas con verduras</b></li> <li>- Arroz a la zamorana</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Macarrones sin gluten salteados con verduras</b></li> <li>- Filete de merluza en salsa marinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sopa de fideos sin gluten con ave</b></li> <li>- Lomo de cerdo con champiñones</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la marinera</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Guisantes rehogados</b></li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Yogurt</li> <li>- <b>Pan</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con patata</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimienta</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Sopa de cocido sin gluten</b></li> <li>- Cocido completo</li> <li>- Fruta</li> <li>- <b>Pan</b></li> </ul>	



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
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	Kcal 600 HC 77,1 Lip 21,8 Prot 23,3	Kcal 324 HC 54,2 Lip 3,2 Prot 24,5	Kcal 624 HC 94,0 Lip 15,6 Prot 20,9	Kcal 414 HC 46,4 Lip 17,8 Prot 18,3
	- Lentejas con verduras - Tortilla de patata - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - Pan integral	- Puré de verdura - Filete de merluza al limón - Fruta - Pan	- Macarrones napolitana - Guisantes con tomate - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Judias verdes rehogadas - <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b> - Fruta - Pan
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Kcal 521 HC 80,1 Lip 8,6 Prot 32,0	Kcal 449 HC 43,7 Lip 26,8 Prot 12,9	Kcal 700 HC 85,9 Lip 26,7 Prot 33,0	Kcal 785 HC 116,8 Lip 22,8 Prot 27,7	Kcal 597 HC 101,4 Lip 8,8 Prot 30,5
- Lentejas con verduras - Escalopines en salsa de calabaza - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla francesa - <b>Ensalada de lechuga</b> - Yogurt - Pan integral	- Patatas a la riojana - Ragout de pollo con tomate - Fruta - Pan	- <b>Alubias blancas con verduras</b> - Arroz a la zamorana - Fruta - Pan integral	- Espaguettis napolitana - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Kcal 543 HC 77,9 Lip 17,3 Prot 21,3	Kcal 455 HC 65,8 Lip 10,8 Prot 18,6	Kcal 439 HC 65,5 Lip 10,8 Prot 20,6		
- Crema de calabacín - Pechugas de pollo empanadas - Fruta - Pan	- Alubias pintas con verdura - Tortilla de patata - <b>Ensalada de lechuga</b> - Fruta - Pan integral	- Sopa de ave con fideos - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan		
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Kcal 615 HC 76,2 Lip 23,7 Prot 25,0	Kcal 584 HC 67,9 Lip 21,2 Prot 28,8	Kcal 574 HC 54,6 Lip 16,6 Prot 23,9	Kcal 752 HC 109,7 Lip 15,6 Prot 44,1	
- Patatas a la marinera - <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b> - Fruta - Pan	- Lentejas con verduras - Tortilla francesa - <b>Ensalada de lechuga</b> - Yogurt - Pan integral	- Judías verdes con patata - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimienta - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - Fruta - 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
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones napolitana</li> <li>- Guisantes con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Alubias blancas con verduras</b></li> <li>- Arroz a la zamorana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguettis napolitana</li> <li>- Filete de merluza en salsa marinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con fideos</li> <li>- Lomo de cerdo con champiñones</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la marinera</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con patata</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimienta</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido</li> <li>- Cocido completo</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	



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

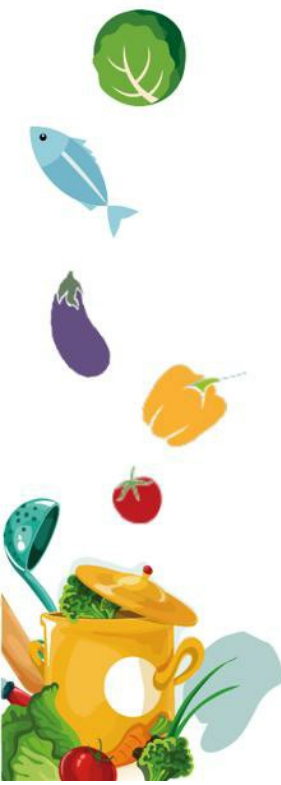


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones napolitana</li> <li>- Guisantes con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judias verdes rehogadas</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- <b>Filete de merluza al horno</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Alubias blancas con verduras</b></li> <li>- Arroz a la zamorana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Macarrones napolitana</b></li> <li>- Filete de merluza en salsa marinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- <b>Filete de merluza al horno</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con fideos</li> <li>- Lomo de cerdo con champiñones</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la marinera</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- <b>Merluza en salsa de zanahoria</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- <b>Fruta</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Judias verdes rehogadas</b></li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimienta</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido</li> <li>- Cocido completo</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

www.cuidateycome sano! .com



**ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA**

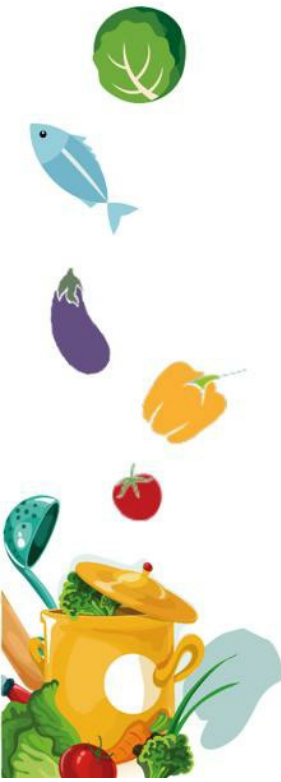
Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescado o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones napolitana</li> <li>- Guisantes con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- <b>Postre de soja</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- <b>Filete de merluza al horno</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- <b>Postre de soja</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Alubias blancas con verduras</b></li> <li>- Arroz a la zamorana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Macarrones napolitana</b></li> <li>- Filete de merluza en salsa marinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- <b>Filete de merluza al horno</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con fideos</li> <li>- Lomo de cerdo con champiñones</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la marinera</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- <b>Merluza en salsa de zanahoria</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- <b>Postre de soja</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con patata</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimienta</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido</li> <li>- <b>Garbanzos con verdura</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

www.cuidateycomesano.com



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
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones napolitana</li> <li>- Guisantes con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- <b>Postre de soja</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes rehogadas</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- <b>Postre de soja</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Alubias blancas con verduras</b></li> <li>- Arroz a la zamorana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis napolitana</li> <li>- Filete de merluza en salsa marinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con fideos</li> <li>- Lomo de cerdo con champiñones</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la marinera</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- <b>Postre de soja</b></li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con patata</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimienta</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido</li> <li>- Cocido completo</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	



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
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones napolitana</li> <li>- Guisantes con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judias verdes rehogadas</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Alubias blancas con verduras</b></li> <li>- Arroz a la zamorana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis napolitana</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con fideos</li> <li>- Lomo de cerdo con champiñones</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Patatas con verduras</b></li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con patata</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimienta</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido</li> <li>- Cocido completo</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	



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
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Filete de merluza al limón</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones napolitana</li> <li>- Guisantes con tomate</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Guisantes con tomate</b></li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Escalopines en salsa de calabaza</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- <b>Filete de merluza al horno</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la riojana</li> <li>- Ragout de pollo con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Alubias blancas con verduras</b></li> <li>- Arroz a la zamorana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Macarrones napolitana</b></li> <li>- Filete de merluza en salsa marinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- <b>Pechugas de pollo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- <b>Filete de merluza al horno</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con fideos</li> <li>- Lomo de cerdo con champiñones</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>		
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas a la marinera</li> <li>- <b>Lomo fresco de cerdo plancha</b></li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- <b>Merluza en salsa de zanahoria</b></li> <li>- <b>Ensalada de lechuga</b></li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Judías verdes con patata</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimienta</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido</li> <li>- Cocido completo</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	



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

