

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					
6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	
						638	80,1	24,7	23,4		448	70,8	8,9	26,9		987	150,6	25,5	31,0		512	53,4	26,2	16,0	
					- Lentejas con verduras - O crema de lentejas - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga y maiz - Fruta - Pan integral					- O coliflor rehogada ajoarriero - Puré de verdura - Filete de merluza al limón - Fruta - Pan					- Macarrones napolitana - O macarrones carbonara - Guisantes con tomate - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral					- O brócoli ajoarriero - Judias verdes rehogadas - Hamburguesa mixta en salsa con champiñon y zanahoria - Fruta - Pan					
13	521	80,1	8,6	32,0	14	647	67,3	36,5	16,4	15	700	85,9	26,7	33,0	16	785	116,8	22,8	27,7	17	597	101,4	8,8	30,5	
- Lentejas con verduras - O crema de lentejas - Escalopines en salsa de calabaza - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - o Zanahoria asada con patatas - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, tomate y maiz - Yogurt - Pan integral	- Patatas a la riojana - o Patatas revolconas - Ragout de pollo con tomate - Fruta - Pan				- O alubias en vinagreta - Arroz a la zamorana - Alubias blancas con verduras - Fruta - Pan integral	- o espaguetis a la crema - Espaguettis napolitana - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan														
20	543	77,9	17,3	21,3	21	493	68,8	13,8	18,6	22	439	65,5	10,8	20,6	23					24					
- Crema de calabacín - o salteado de verduras - Pechugas de pollo empanadas - Fruta - Pan					- o alubias con bacon - Alubias pintas con verdura - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga y maiz - Fruta - Pan integral	- Sopa de ave con fideos - Sopa de verduras - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan																			
27	735	85,9	34,2	22,2	28	621	70,6	24,2	28,8	29	574	54,6	16,6	23,9	30	752	109,7	15,6	44,1						
- Patatas a la marinera - o salteado de verduras - Albóndigas mixtas en salsa con calabaza y guisantes - Fruta - Pan					- o crema de verduras - Lentejas con verduras - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz - Yogurt - Pan integral	- Judías verdes con patata - o judias rehogadas con tomate - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimiento - 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

