

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas con verduras</li> <li>- O ensalada campera</li> <li>- Lomo de cerdo a la plancha</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O macarrones carbonara</li> <li>- Macarrones con tomate y orégano</li> <li>- Merluza en salsa meuniere</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coliflor rehogada ajoarriero</li> <li>- O guisantes rehogados</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con verduras</li> <li>- o arroz oriental</li> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Filete de pollo a la plancha</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pasta al pesto</li> <li>- o Espirales salteadas con soja y verduritas</li> <li>- Hamburguesa mixta en salsa con champiñón y zanahoria</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- O crema de lentejas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos con chorizo</li> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- O arroz con verduras</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- O brócoli con zanahoria y patata</li> <li>- Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimiento</li> <li>- Ensalada de lechuga, tomate y maíz</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- O guisantes rehogados</li> <li>- Judías verdes con patata</li> <li>- Albóndigas con verduras a la cazadora</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias pintas con verdura</li> <li>- O alubias en vinagreta</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o Sopa de verduras</li> <li>- Sopa de picadillo</li> <li>- Ragout de pollo con tomate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones napolitana</li> <li>- O macarrones carbonara</li> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- O arroz tres delicias</li> <li>- Palometa en salsa meuniere</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con verduras</li> <li>- O Ensalada de lentejas</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o salteado de verduras</li> <li>- Puré de acelgas y calabacín</li> <li>- Lomo fresco de cerdo con pimientos</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de cocido</li> <li>- Cocido completo</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- o menestra de verduras</li> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Pechugas de pollo con patatas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan integral</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- o Paella</li> <li>- Palometa en salsa verde con guisantes</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</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

