

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
6	7	8	9	10
	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	
13	14	15	16	17
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA
20	21	22	23	24
- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO				
27	28	29	30	
- TRITURADO DE VERDURAS CON VACUNO		- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	



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