

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
4	5	6	7	8
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO
11	12	13	14	15
	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA		- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO
18	19	20	21	22
- 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
25	26	27	28	29
- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- TRITURADO DE VERDURAS CON VACUNO	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA



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