

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO
8	9	10	11	12
- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO
15	16	17	18	19
- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- TRITURADO DE VERDURAS CON MERLUZA	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO
22	23	24	25	26
- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO	- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO	- TRITURADO DE VERDURAS CON POLLO		



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