

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			- Alubias blancas con verduras - O alubias en vinagreta - Arroz a la zamorana - Fruta - Pan integral	- o espaguetis a la crema - Espaguetis napolitana - Merluza en salsa marinera - Fruta - Pan
5	6	7	8	9
- 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 maíz - Fruta - Pan integral	- Sopa de ave con fideos - o Sopa de verduras - Lomo de cerdo con champiñones - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - o ensalada de arroz - Garbanzos guisados - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- o coliflor con bechamel - Crema de verduras - Palometa en salsa de tomate - Fruta - Pan
12	13	14	15	16
	- O crema de lentejas - Lentejas estofadas - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Yogurt - Pan integral	- Judías verdes con patata - o judías rehogadas con tomate - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - Fruta - Pan	- Sopa de cocido - Cocido completo - Fruta - Pan integral	- Arroz con tomate - o arroz oriental - Limanda rebozada - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
19	20	21	22	23
- Crema de calabaza y zanahoria - O brócoli salteado con jamon - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- O macarrones carbonara - Macarrones con tomate y orégano - Pechugas de pollo en salsa con champiñon - Fruta - Pan	- o crema de guisantes - Guisantes rehogados - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz con verduras - o arroz oriental - Alubias pintas con verdura - Yogurt - Pan	- Garbanzos estofados con calabaza - o ensalada de garbanzos - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan
26	27	28	29	30
- O Pasta al pesto - Espirales salteadas con soja y verduritas - Hamburguesa mixta en salsa con patatas - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - O crema de lentejas - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Yogurt - Pan integral	- Porrusalda - O ensalada campera - Merluza en salsa meuniere - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - O arroz tres delicias - Garbanzos guisados - Ensalada de lechuga y aceitunas - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín - O brócoli con zanahoria y patata - Jamoncito de pollo asado con parrillada de verduras - Ensalada de lechuga, tomate y maíz - Fruta - Pan



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