

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Kcal HC Lip Prot 735 108,5 20,9 23,0	Kcal HC Lip Prot 453 67,4 13,3 17,9	Kcal HC Lip Prot 423 50,1 13,1 26,0	Kcal HC Lip Prot 604 92,5 12,5 31,4
	- Macarrones con tomate y orégano - Guisantes rehogados - Yogurt - Pan	- Alubias blancas con lacón - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- arroz tres delicias - Merluza al horno - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
9	10	11	12	13
Kcal HC Lip Prot 604 66,9 22,9 32,9	Kcal HC Lip Prot 726 64,5 34,4 35,3	Kcal HC Lip Prot 799 108,4 28,9 24,3	Kcal HC Lip Prot 693 103,2 17,7 30,7	Kcal HC Lip Prot 353 53,7 8,8 16,7
- Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con verdura - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Palometa en salsa meuniere - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan	- Arroz integral con tomate - Tortilla francesa de queso - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Filete de limanda a la plancha - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
16	17	18	19	20
Kcal HC Lip Prot 630 99,0 16,0 22,8	Kcal HC Lip Prot 546 63,9 21,6 23,0	Kcal HC Lip Prot 616 70,9 22,0 32,3	Kcal HC Lip Prot 443 64,6 9,8 25,1	Kcal HC Lip Prot 716 108,0 22,1 22,1
- Macarrones blancos - Lomo de cerdo a la plancha - Pimientos - Fruta - Pan	- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con pavo - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan	- Alubias pintas estofadas - Merluza en salsa americana - G. ensalada - Fruta - Pan	- Crema de verduras - Filete de pollo a la plancha - Patatas fritas - Fruta - Pan	- Arroz con chorizo - Hamburguesa vegetal en salsa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
23	24	25	26	27
Kcal HC Lip Prot 507 60,5 20,7 18,9	Kcal HC Lip Prot 962 142,5 26,0 34,7	Kcal HC Lip Prot 411 55,8 14,8 17,8	Kcal HC Lip Prot 682 107,8 17,0 23,6	Kcal HC Lip Prot 715 67,0 35,8 32,0
- Patatas con verduras - Tortilla francesa de jamón - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Arroz integral con tomate - Potaje de garbanzos - Yogurt - Pan	- Crema de zanahoria - Jamoncitos de pollo asado - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones con tomate y verdura - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Palometa en salsa de calabaza - G. ensalada - Fruta - Pan
30				
Kcal HC Lip Prot 730 111,7 18,7 29,5				
- Paella de verduras - Filete de pollo a la plancha - Pimientos - 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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Kcal HC Lip Prot 735 108,5 20,9 23,0	Kcal HC Lip Prot 453 67,4 13,3 17,9	Kcal HC Lip Prot 423 50,1 13,1 26,0	Kcal HC Lip Prot 604 92,5 12,5 31,4
	- Macarrones con tomate y orégano - Guisantes rehogados - Yogurt - Pan	- Alubias blancas con lacón - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- arroz tres delicias - Merluza al horno - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
9	10	11	12	13
Kcal HC Lip Prot 604 66,9 22,9 32,9	Kcal HC Lip Prot 726 64,5 34,4 35,3	Kcal HC Lip Prot 799 108,4 28,9 24,3	Kcal HC Lip Prot 693 103,2 17,7 30,7	Kcal HC Lip Prot 353 53,7 8,8 16,7
- Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con verdura - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Palometa en salsa meuniere - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan	- Arroz integral con tomate - Tortilla francesa de queso - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Filete de limanda a la plancha - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
16	17	18	19	20
Kcal HC Lip Prot 630 99,0 16,0 22,8	Kcal HC Lip Prot 546 63,9 21,6 23,0	Kcal HC Lip Prot 616 70,9 22,0 32,3	Kcal HC Lip Prot 443 64,6 9,8 25,1	Kcal HC Lip Prot 716 108,0 22,1 22,1
- Macarrones blancos - Lomo de cerdo a la plancha - Pimientos - Fruta - Pan	- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con pavo - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan	- Alubias pintas estofadas - Merluza en salsa americana - G. ensalada - Fruta - Pan	- Crema de verduras - Filete de pollo a la plancha - Patatas fritas - Fruta - Pan	- Arroz con chorizo - Hamburguesa vegetal en salsa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
23	24	25	26	27
Kcal HC Lip Prot 507 60,5 20,7 18,9	Kcal HC Lip Prot 962 142,5 26,0 34,7	Kcal HC Lip Prot 411 55,8 14,8 17,8	Kcal HC Lip Prot 682 107,8 17,0 23,6	Kcal HC Lip Prot 715 67,0 35,8 32,0
- Patatas con verduras - Tortilla francesa de jamón - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Arroz integral con tomate - Potaje de garbanzos - Yogurt - Pan	- Crema de zanahoria - Jamoncitos de pollo asado - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Macarrones con tomate y verdura - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Guisantes rehogados - Palometa en salsa de calabaza - G. ensalada - Fruta - Pan
30				
Kcal HC Lip Prot 730 111,7 18,7 29,5				
- Paella de verduras - Filete de pollo a la plancha - Pimientos - 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