

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Kcal HC Lip Prot 701 108,2 15,1 30,1	Kcal HC Lip Prot 345 43,5 12,4 16,9	Kcal HC Lip Prot 346 34,1 12,7 23,4	Kcal HC Lip Prot 652 106,6 12,4 29,8
	- Macarrones con tomate y orégano - Lentejas estofadas - Yogurt - Pan integral	- Alubias blancas con lacón - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz blanco con verduras - 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 716 64,2 31,4 42,3	Kcal HC Lip Prot 786 107,6 25,7 30,4	Kcal HC Lip Prot 616 87,3 17,4 28,1	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	- Lentejas con verduras - Palometa en salsa meuniere - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Pechugas de pollo plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan integral	- 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 470 31,0 21,7 34,7	Kcal HC Lip Prot 616 70,9 22,0 32,3	Kcal HC Lip Prot 365 48,6 9,4 22,5	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 - Pechugas de pollo plancha en salsa con verdura - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	- Alubias pintas estofadas - Merluza en salsa americana - G. ensalada - Fruta - Pan	- Crema de verduras - Filete de pollo a la plancha - Patatas fritas - Fruta - Pan integral	- Arroz con chorizo - Hamburguesa vegetal en salsa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
23	24	25	26	27
Kcal HC Lip Prot 472 60,1 17,6 19,1	Kcal HC Lip Prot 858 117,7 30,0 25,1	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 783 82,7 33,1 41,6
- Patatas con verduras - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Arroz integral con tomate - Garbanzos con verdura - Yogurt - Pan integral	- 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	- Lentejas con verduras - 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 701 108,2 15,1 30,1	Kcal HC Lip Prot 345 43,5 12,4 16,9	Kcal HC Lip Prot 346 34,1 12,7 23,4	Kcal HC Lip Prot 652 106,6 12,4 29,8
	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y orégano - Lentejas estofadas - Yogurt - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con lacón - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz blanco con verduras - 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 716 64,2 31,4 42,3	Kcal HC Lip Prot 786 107,6 25,7 30,4	Kcal HC Lip Prot 616 87,3 17,4 28,1	Kcal HC Lip Prot 353 53,7 8,8 16,7
<ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con verdura - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verduras - Palometa en salsa meuniere - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral con tomate - Pechugas de pollo plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de ave con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 470 31,0 21,7 34,7	Kcal HC Lip Prot 616 70,9 22,0 32,3	Kcal HC Lip Prot 365 48,6 9,4 22,5	Kcal HC Lip Prot 716 108,0 22,1 22,1
<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones blancos - Lomo de cerdo a la plancha - Pimientos - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo plancha en salsa con verdura - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Alubias pintas estofadas - Merluza en salsa americana - G. ensalada - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de verduras - Filete de pollo a la plancha - Patatas fritas - Fruta - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con chorizo - Hamburguesa vegetal en salsa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
23	24	25	26	27
Kcal HC Lip Prot 472 60,1 17,6 19,1	Kcal HC Lip Prot 858 117,7 30,0 25,1	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 783 82,7 33,1 41,6
<ul style="list-style-type: none"> - Patatas con verduras - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz integral con tomate - Garbanzos con verdura - Yogurt - Pan integral 	<ul style="list-style-type: none"> - Crema de zanahoria - Jamoncitos de pollo asado - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones con tomate y verdura - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas con verduras - Palometa en salsa de calabaza - G. ensalada - Fruta - Pan
30				
Kcal HC Lip Prot 730 111,7 18,7 29,5				
<ul style="list-style-type: none"> - 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