

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Kcal HC Lip Prot 754 103,2 19,0 36,1	Kcal HC Lip Prot 453 67,4 13,3 17,9	Kcal HC Lip Prot 405 52,5 12,6 19,4	Kcal HC Lip Prot 604 92,5 12,5 31,4
	- Macarrones integrales con tomate - Lentejas estofadas - Postre de soja - Pan integral	- Alubias blancas con lacón - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Menestra de verduras - Pechugas de pollo empanadas - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- 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 715 55,5 32,9 46,2	Kcal HC Lip Prot 781 107,1 28,2 22,6	Kcal HC Lip Prot 616 87,3 17,4 28,1	Kcal HC Lip Prot 460 68,7 9,4 26,3
- Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con verdura - Fruta - Pan	- Lentejas con verduras - Palometa en salsa meuniere - Ensalada de lechuga - Postre de soja - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan integral	- Patatas en salsa verde - Limanda empanada - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
16	17	18	19	20
Kcal HC Lip Prot 627 94,7 16,5 24,0	Kcal HC Lip Prot 467 39,2 22,7 24,2	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 integrales salteados - Lomo de cerdo a la plancha - Pimientos - Fruta - Pan	- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con pavo - Ensalada de lechuga - Postre de soja - 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 507 60,5 20,7 18,9	Kcal HC Lip Prot 883 117,8 27,1 36,0	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 - Tortilla francesa de jamón - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Arroz integral con tomate - Potaje de garbanzos - Postre de soja - 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 754 103,2 19,0 36,1	Kcal HC Lip Prot 453 67,4 13,3 17,9	Kcal HC Lip Prot 405 52,5 12,6 19,4	Kcal HC Lip Prot 604 92,5 12,5 31,4
	- Macarrones integrales con tomate - Lentejas estofadas - Postre de soja - Pan integral	- Alubias blancas con lacón - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Menestra de verduras - Pechugas de pollo empanadas - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- 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 715 55,5 32,9 46,2	Kcal HC Lip Prot 781 107,1 28,2 22,6	Kcal HC Lip Prot 616 87,3 17,4 28,1	Kcal HC Lip Prot 460 68,7 9,4 26,3
- Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa con verdura - Fruta - Pan	- Lentejas con verduras - Palometa en salsa meuniere - Ensalada de lechuga - Postre de soja - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan integral	- Patatas en salsa verde - Limanda empanada - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan
16	17	18	19	20
Kcal HC Lip Prot 627 94,7 16,5 24,0	Kcal HC Lip Prot 467 39,2 22,7 24,2	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 integrales salteados - Lomo de cerdo a la plancha - Pimientos - Fruta - Pan	- Judías verdes rehogadas - Tortilla de patata con pavo - Ensalada de lechuga - Postre de soja - 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 507 60,5 20,7 18,9	Kcal HC Lip Prot 883 117,8 27,1 36,0	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 - Tortilla francesa de jamón - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Arroz integral con tomate - Potaje de garbanzos - Postre de soja - 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