

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	601	71,8	14,6	39,4		460	62,7	13,9	12,8		733	131,6	10,4	22,0		579	70,5	16,7	26,7		559	77,8	6,8	40,8
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO EN SALSA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN					- ARROZ INTEGRAL HORTELANO - GARBANZOS GUIRADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - FILETE DE POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	638	116,7	4,7	19,8		612	61,4	20,9	35,0		486	74,5	9,3	19,9		585	91,9	11,5	22,6		737	76,4	32,5	25,2
- ARROZ BLANCO CON TOMATE - GUISANTES REHOGADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN					- PATATAS AL HORNO - LIMANDA EN SALSA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	584	70,1	12,2	40,8		546	63,1	12,6	33,8		458	62,0	14,8	9,7		496	71,6	10,6	25,3		498	90,5	5,8	14,8
- CREMA DE VERDURAS - ESCALOPINES EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GUISANTES REHOGADOS - MERLUZA A LA MEUNIERE - ZANAHORIA SALTEADA - YOGUR - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25					26				
	464	54,7	19,5	9,9		443	52,5	7,1	30,4		728	132,2	10,4	16,7										
- CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- GUISANTES REHOGADOS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ BLANCO CON TOMATE - PIZZA CASERA - ENSALADA - POSTRE - 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 hortícolas 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