

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
		Kcal 507 HC 63,4 Lip 16,3 Prot 19,1	Kcal 594 HC 98,5 Lip 12,1 Prot 15,5	Kcal 806 HC 142,8 Lip 11,9 Prot 23,6
		- CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCHAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ PRIMAVERAL - GARBANZOS CON CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
14	15	16	17	18
Kcal 479 HC 55,1 Lip 14,2 Prot 25,3	Kcal 554 HC 71,3 Lip 19,3 Prot 14,7	Kcal 708 HC 95,6 Lip 14,4 Prot 32,2	Kcal 732 HC 142,9 Lip 4,6 Prot 23,7	Kcal 609 HC 56,4 Lip 28,6 Prot 20,5
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	- QUINOA CON VERDURAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN	- ENSALADA DE PASTA - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ALUBÍAS BLANCAS CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE VERDURAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHAS - FRUTA FRESCA - PAN
21	22	23	24	25
Kcal 515 HC 77,4 Lip 11,6 Prot 15,9	Kcal 616 HC 68,1 Lip 15,3 Prot 39,5	Kcal 563 HC 82,4 Lip 7,9 Prot 31,2	Kcal 732 HC 122,1 Lip 13,4 Prot 23,4	Kcal 605 HC 90,5 Lip 14,0 Prot 21,4
- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GUISANTES REHOGADOS - POLLO AL AJILLO - PATATAS - YOGUR - PAN	- PASTA NAPOLITANA - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GRATINADAS - GARBANZOS GUISADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ HORTELANO - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN
28	29	30		
Kcal 470 HC 67,6 Lip 6,2 Prot 28,7	Kcal 409 HC 53,9 Lip 11,7 Prot 14,0	Kcal 606 HC 109,2 Lip 5,0 Prot 19,0		
- CREMA DE CALABAZA - POLLO A LA PLANCHAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - YOGUR - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - GUISANTES REHOGADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - 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