

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		468	62,0	6,0	34,3		733	131,6	10,4	22,0		617	77,7	16,8	28,4		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 - POLLO AL AJILLO CON PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- ARROZ INTEGRAL HORTELANO - GARBANZOS GUISADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - PALOMETA CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- 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
	769	144,9	5,9	26,2		650	68,6	21,0	36,7		550	82,5	12,0	21,6		638	90,2	9,3	42,6		737	76,4	32,5	25,2
- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LENTEJAS HORTELANAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- PATATAS CON BECHAMEL - LIMANDA EN SALSA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- PASTA NAPOLITANA - 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		716	98,4	14,0	42,0		575	54,5	26,4	19,4		533	78,8	10,7	27,0		498	90,5	5,8	14,8
- CREMA DE VERDURAS - ESCALOPINES EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA A LA MEUNIERE - ZANAHORIA SALTEADA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - LOMO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- 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				
	445	57,0	7,3	29,8		523	72,9	8,2	32,2		728	132,2	10,4	16,7										
- CREMA DE ZANAHORIAS - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- LENTEJAS HORTELANAS - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- 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 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