

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
		Kcal 507 HC 63,4 Lip 16,3 Prot 19,1	Kcal 618 HC 97,6 Lip 9,3 Prot 28,8	Kcal 806 HC 142,8 Lip 11,9 Prot 23,6
		- CREMA DE CALABACÍN - LOMO A LA PLANCH - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- 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 874 HC 97,7 Lip 30,7 Prot 40,9	Kcal 708 HC 95,6 Lip 14,4 Prot 32,2	Kcal 769 HC 150,1 Lip 4,7 Prot 25,4	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	- LENTEJAS CON VERDURA - LOMO PLANCHA CON PATATA - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ENSALADA DE PASTA - LIMANDA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ALUBÍAS BLANCAS CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- CREMA DE VERDURAS - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - FRUTA FRESCA - PAN
21	22	23	24	25
Kcal 418 HC 62,3 Lip 5,8 Prot 21,2	Kcal 786 HC 103,4 Lip 16,7 Prot 47,7	Kcal 592 HC 89,8 Lip 7,7 Prot 31,6	Kcal 770 HC 129,3 Lip 13,5 Prot 25,1	Kcal 605 HC 90,5 Lip 14,0 Prot 21,4
- CREMA DE CALABACÍN - LIMANDA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - POLLO AL AJILLO - PATATAS - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ESPAGUETIS NAPOLITANA - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS GRATINADAS - GARBANZOS GUIADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ HORTELANO - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN
28	29	30		
Kcal 470 HC 67,6 Lip 6,2 Prot 28,7	Kcal 614 HC 57,0 Lip 27,3 Prot 24,6	Kcal 737 HC 137,4 Lip 6,2 Prot 25,4		
- CREMA DE CALABAZA - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS - LOMO EN SALSA - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - LENTEJAS HORTELANAS - 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