

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
		Kcal 507 HC 63,4 Lip 16,3 Prot 19,1	Kcal 632 HC 105,7 Lip 12,2 Prot 17,2	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 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 730 HC 105,7 Lip 16,5 Prot 29,8	Kcal 730 HC 96,2 Lip 16,1 Prot 33,4	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 - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ENSALADA DE PASTA - LIMANDA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ALUBÍAS BLANCAS CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- 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 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 - TORTILLA DE CHORIZO - 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 515 HC 79,6 Lip 9,0 Prot 24,4	Kcal 447 HC 61,1 Lip 11,8 Prot 15,7	Kcal 774 HC 144,6 Lip 6,3 Prot 27,1		
- CREMA DE CALABAZA - FILETE DE POLLO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - LENTEJAS HORTELANAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL		



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