

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
																				<b>1</b>				
<b>4</b>					<b>5</b>					<b>6</b>					<b>7</b>					<b>8</b>				
Kcal 434 HC 58,1 Lip 13,5 Prot 19,1					Kcal 441 HC 59,1 Lip 15,5 Prot 14,0					Kcal 514 HC 62,5 Lip 16,8 Prot 24,9					Kcal 623 HC 84,6 Lip 21,8 Prot 20,0					Kcal 499 HC 61,8 Lip 23,4 Prot 9,6				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Pechugas de pollo rebozadas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de estrellas con pollo y huevo</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas</li> <li>- Medallones de merluza en salsa verde</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Vainas rehogadas</li> <li>- Croquetas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				
<b>11</b>					<b>12</b>					<b>13</b>					<b>14</b>					<b>15</b>				
Kcal 478 HC 55,9 Lip 11,1 Prot 29,1					Kcal 436 HC 61,1 Lip 14,9 Prot 10,9					Kcal 557 HC 76,0 Lip 22,2 Prot 12,0					Kcal 545 HC 67,3 Lip 20,7 Prot 20,0					Kcal 475 HC 61,6 Lip 10,0 Prot 27,2				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas</li> <li>- Pechugas de pollo con salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de verdura</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Patatas en salsa verde</li> <li>- Empanadillas de atún</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Espaguetis con tomate</li> <li>- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias blancas</li> <li>- Filete de abadejo romana</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				
<b>18</b>					<b>19</b>					<b>20</b>					<b>21</b>					<b>22</b>				
Kcal 479 HC 67,5 Lip 17,7 Prot 13,5					Kcal 494 HC 55,5 Lip 18,9 Prot 24,6					Kcal 611 HC 76,0 Lip 22,2 Prot 23,6					Kcal 437 HC 50,8 Lip 14,9 Prot 22,5					Kcal 494 HC 54,9 Lip 20,3 Prot 22,0				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabaza y zanahoria</li> <li>- Nuggets de pollo</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de ave con fideos</li> <li>- Jamón rebozado</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Garbanzos</li> <li>- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Porrusalda</li> <li>- Merluza en salsa americana</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Puré de menestra</li> <li>- Pechugas de pollo rebozadas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				
<b>25</b>					<b>26</b>					<b>27</b>					<b>28</b>					<b>29</b>				
Kcal 489 HC 60,3 Lip 10,4 Prot 28,1					Kcal 489 HC 53,0 Lip 22,7 Prot 15,4					Kcal 410 HC 61,0 Lip 13,6 Prot 10,9					Kcal 629 HC 77,4 Lip 24,0 Prot 23,1					Kcal 486 HC 60,0 Lip 21,2 Prot 29,2				
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz integral</li> <li>- Filete de abadejo en salsa marinera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa</li> <li>- Yogur sabores</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de letras</li> <li>- Tortilla de patata</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Tallarines con tomate</li> <li>- Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa</li> <li>- Yogur natural</li> <li>- Pan</li> </ul>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alubias rojas</li> <li>- Estofado de pollo</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan</li> </ul>				



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	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

