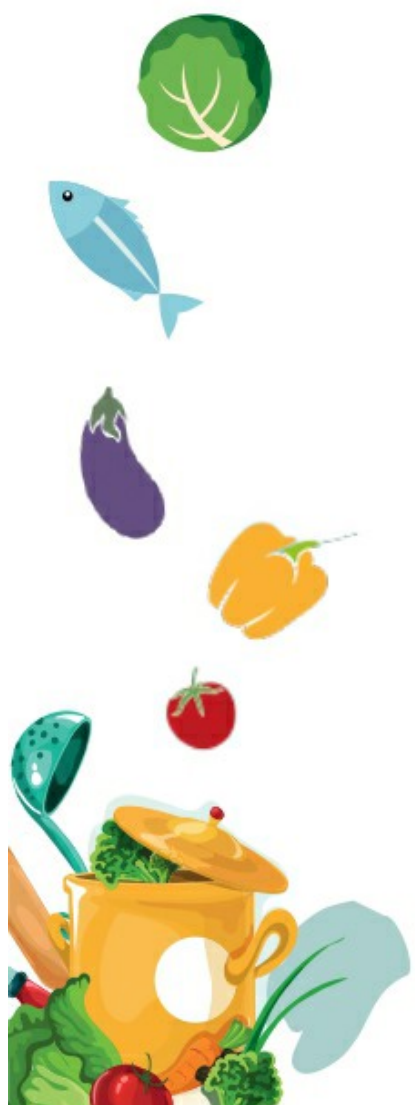


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
- Puré de merluza y arroz con verduras - Yogur natural	- Puré de pavo con verduras - Yogur natural	- Puré de ternera con verduras - Yogur natural	- Puré de cordero con verduras - Yogur natural	- Puré de garbanzos con verduras - Yogur natural
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
- Puré de merluza y arroz con verduras - Yogur natural	- Puré de pollo con verduras - Yogur natural	- Puré de ternera con verduras - Yogur natural	- Puré de cordero con verduras - Yogur natural	- Puré de alubias rojas con verduras - Yogur natural
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
- Puré de merluza y arroz con verduras - Yogur natural	- Puré de pavo con verduras - Yogur natural	- Puré de ternera con verduras - Yogur natural	- Puré de cordero con verduras - Yogur natural	- Puré de alubias blancas con verduras - Yogur natural
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
- Puré de merluza y arroz con verduras - Yogur natural	- Puré de pollo con verduras - Yogur natural	- Puré de ternera con verduras - Yogur natural	- Puré de cordero con verduras - Yogur natural	- Puré de lentejas con verduras - Yogur natural



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