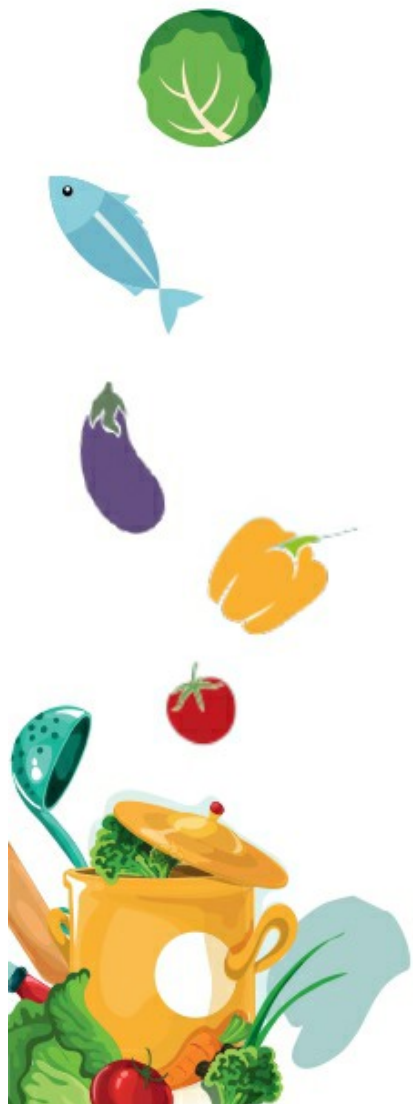


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
4	5	6	7	8
- Puré de merluza con verduras - Compota de manzana	- Puré de pavo con verduras - Compota de manzana	- Puré de ternera con verduras - Compota de manzana	- Puré de cordero con verduras - Compota de manzana	- Puré de garbanzos con verduras - Compota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



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