

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal: 707, HC: 100,6, Lip: 25,0, Prot: 18,5 - Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan	2 Kcal: 860, HC: 98,1, Lip: 28,9, Prot: 44,9 - Alubias rojas - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta - Pan	3 Kcal: 1050, HC: 148,6, Lip: 35,2, Prot: 31,9 - Arroz con tomate - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Yogur sabores - Pan	4 Kcal: 831, HC: 99,0, Lip: 37,2, Prot: 23,1 - Vainas rehogadas - Croquetas con jamón york y lechuga - Fruta - Pan
7 Kcal: 767, HC: 76,8, Lip: 40,1, Prot: 53,1 - Lentejas - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan	8 Kcal: 743, HC: 103,4, Lip: 26,4, Prot: 20,7 - Puré de verdura - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Fruta - Pan	9 Kcal: 914, HC: 118,0, Lip: 36,8, Prot: 22,8 - Patatas en salsa verde - Empanadillas de atún con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan	10 Kcal: 923, HC: 122,8, Lip: 34,7, Prot: 29,0 - Espaguetis napolitana - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan	11 Kcal: 846, HC: 97,5, Lip: 25,0, Prot: 44,8 - Alubias blancas - Filete de abadejo romana con mahonesa - Fruta - Pan
14	15	16	17	18
21	22	23	24 Kcal: 1008, HC: 130,1, Lip: 37,0, Prot: 35,3 - Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogur natural azucarado - Pan	25 Kcal: 956, HC: 139,4, Lip: 24,6, Prot: 34,9 - Alubias rojas - San jacobito con ensalada liz - Fruta - Pan
28 Kcal: 778, HC: 92,1, Lip: 30,7, Prot: 31,8 - Puré de verdura - Escalope de cerdo con ensalada liz - Fruta - Pan	29 Kcal: 765, HC: 93,4, Lip: 32,2, Prot: 25,4 - Patatas a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan	30 Kcal: 714, HC: 89,0, Lip: 29,3, Prot: 18,7 - Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Yogur sabores - 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

