

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

