

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
						1		2	
5	Kcal 750 HC 81,9 Lip 21,8 Prot 44,5	6	Kcal 732 HC 97,6 Lip 22,2 Prot 37,0	7	Kcal 831 HC 140,8 Lip 11,7 Prot 32,7	8	Kcal 848 HC 89,7 Lip 36,6 Prot 40,0	9	Kcal 910 HC 109,9 Lip 39,7 Prot 24,2
- Lentejas con verdura - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta - Pan		- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo rebozado con lechuga - Fruta - Pan		- Alubias blancas con verdura - Espirales salteados con soja y verduras - Fruta - Pan		- Patatas en salsa verde - Alitas de pollo con zanahoria y champiñones - Fruta - Pan		- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Empanadillas de atún con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan	
12	Kcal 760 HC 86,9 Lip 18,1 Prot 61,5	13	Kcal 880 HC 128,2 Lip 29,2 Prot 24,8	14	Kcal 765 HC 88,7 Lip 35,2 Prot 20,5	15	Kcal 869 HC 99,2 Lip 24,2 Prot 48,0	16	Kcal 906 HC 129,1 Lip 31,8 Prot 27,0
- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata - Fruta - Pan		- Sopa de ave con fideos - San jacobito con ensalada liz - Fruta - Pan		- Guisantes rehogados - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan		- Alubias rojas con verdura - Filete de abadejo en salsa americana - Yogur sabores - Pan		- Arroz tres delicias - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan	
19	Kcal 915 HC 109,5 Lip 39,0 Prot 29,9	20	Kcal 747 HC 103,9 Lip 28,2 Prot 17,2	21	Kcal 910 HC 97,1 Lip 35,5 Prot 45,5	22	Kcal 947 HC 127,6 Lip 29,7 Prot 41,1	23	Kcal 906 HC 82,2 Lip 36,4 Prot 51,2
- Patatas a la riojana - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Fruta - Pan		- Puré de acelgas y calabacín - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan		- Garbanzos con verdura - Filete de salmón al horno en salsa meniere - Fruta - Pan		- Coditos con tomate - Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga - Fruta - Pan		- Lentejas con arroz - Alitas de pollo con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan	
26	Kcal 712 HC 111,4 Lip 22,2 Prot 16,6	27	Kcal 750 HC 89,9 Lip 29,5 Prot 31,2	28	Kcal 871 HC 86,6 Lip 35,5 Prot 46,2	29	Kcal 778 HC 97,8 Lip 17,3 Prot 44,9	30	Kcal 903 HC 125,1 Lip 25,3 Prot 44,5
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan		- Sopa de letras - Salchichas frankfurt con tomate y patatas - Fruta - Pan		- Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Yogur sabores - Pan		- Alubias blancas con verdura - Filete de abadejo romana con lechuga - Fruta - Pan		- Arroz oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas - Fruta - 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

