

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Kcal 694 HC 90,6 Lip 22,4 Prot 30,5	Kcal 885 HC 104,8 Lip 24,5 Prot 46,3	Kcal 925 HC 132,5 Lip 32,1 Prot 27,5
		- Guisantes rehogados - Huevos con tomate - 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
6	7	8	9	10
Kcal 933 HC 112,9 Lip 39,3 Prot 30,4	Kcal 766 HC 107,3 Lip 28,5 Prot 17,6	Kcal 838 HC 107,1 Lip 23,9 Prot 43,9	Kcal 965 HC 131,0 Lip 30,0 Prot 41,6	Kcal 889 HC 87,8 Lip 33,4 Prot 47,9
- 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 merluza en salsa verde - 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
13	14	15	16	17
	Kcal 907 HC 123,3 Lip 29,8 Prot 35,5	Kcal 900 HC 92,3 Lip 35,8 Prot 46,7	Kcal 786 HC 101,1 Lip 17,5 Prot 43,5	Kcal 922 HC 128,4 Lip 25,6 Prot 45,0
	- Macarrones salteados con champiñón y bacon - 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
20	21	22	23	24
Kcal 842 HC 113,0 Lip 30,5 Prot 26,6	Kcal 750 HC 84,7 Lip 21,6 Prot 42,0	Kcal 896 HC 131,1 Lip 29,4 Prot 24,7	Kcal 894 HC 150,6 Lip 14,9 Prot 33,2	Kcal 797 HC 91,9 Lip 27,7 Prot 40,5
- Porrusalda - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Fruta - Pan	- Lentejas con verdura - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan	- Sopa de lluvia - San jacob con lechuga - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Espirales salteados con soja y verduritas - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Lomo fresco de cerdo rebozado con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan
27	28	29	30	31
Kcal 694 HC 93,7 Lip 14,7 Prot 46,1	Kcal 785 HC 93,5 Lip 27,9 Prot 40,3	Kcal 809 HC 101,5 Lip 22,0 Prot 44,0	Kcal 992 HC 141,7 Lip 36,0 Prot 22,8	
- Puré de verdura - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan	- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Filete de ternera en salsa de verduras - Fruta - Pan	- Alubias rojas con verdura - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Tortilla francesa con ensalada liz - 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