

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3	4	5	6	7
Kcal 855 HC 82,7 Lip 31,7 Prot 47,2	Kcal 762 HC 106,7 Lip 26,7 Prot 21,2	Kcal 942 HC 123,6 Lip 37,2 Prot 23,4	Kcal 942 HC 126,2 Lip 35,0 Prot 29,5	Kcal 854 HC 100,8 Lip 25,3 Prot 43,4
- Lentejas con verdura - Alitas de pollo con patatas - Fruta - Pan	- Puré de verdura - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Empanadillas de atún con ensalada liz - Yogur natural azucarado - Pan	- Espaguetis napolitana - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Filete de abadejo romana con mahonesa - Fruta - Pan
10	11	12	13	14
Kcal 731 HC 114,8 Lip 22,5 Prot 17,0	Kcal 944 HC 109,0 Lip 39,2 Prot 39,1	Kcal 921 HC 163,2 Lip 14,3 Prot 29,8	Kcal 852 HC 101,6 Lip 33,4 Prot 35,2	Kcal 885 HC 89,8 Lip 35,6 Prot 45,9
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan	- Sopa de ave con fideos - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Arroz con verduritas de la huerta - Fruta - Pan	- Patatas a la riojana - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan	- Menestra de verduras - Pechugas de pollo rebozadas con lechuga - Yogur sabores - Pan
17	18	19	20	21
Kcal 758 HC 93,9 Lip 17,6 Prot 40,6	Kcal 713 HC 90,5 Lip 17,4 Prot 46,8	Kcal 742 HC 106,5 Lip 25,9 Prot 19,3	Kcal 1036 HC 135,8 Lip 37,4 Prot 35,8	Kcal 754 HC 101,7 Lip 17,4 Prot 40,0
- Lentejas con arroz integral - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con judías, zanahoria y patata - Fruta - Pan	- Sopa de letras - Tortilla de patata y pimientos con lechuga - Fruta - Pan	- Tallarines salteados al estilo oriental - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Yogur natural azucarado - Pan	- Alubias rojas con verdura - Bacalao romana con ensalada liz - Fruta - Pan
24	25	26	27	28
Kcal 894 HC 136,5 Lip 27,1 Prot 22,4	Kcal 783 HC 96,7 Lip 32,5 Prot 25,8	Kcal 742 HC 94,6 Lip 29,6 Prot 19,2	Kcal 846 HC 106,5 Lip 24,9 Prot 43,8	Kcal 958 HC 135,2 Lip 44,3 Prot 45,1
- Puré de verdura - San jacob con ensalada liz - Fruta - Pan	- Patatas a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan	- Vainas rehogadas - Tortilla de patata con lechuga - Yogur sabores - Pan	- Garbanzos con verdura - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - 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

