

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
	Kcal HC Lip Prot 783 96,7 32,5 25,8	Kcal HC Lip Prot 771 82,0 39,2 19,2	Kcal HC Lip Prot 846 106,5 24,9 43,8	Kcal HC Lip Prot 958 135,2 44,3 45,1
	- Patatas a la marinera - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan	- Vainas rehogadas - Tortilla francesa con lechuga - Yogur sabores - Pan	- Garbanzos con verdura - Merluza en salsa meniere - Fruta - Pan	- Arroz con tomate - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan
9	10	11	12	13
Kcal HC Lip Prot 757 85,2 21,7 42,9	Kcal HC Lip Prot 750 101,0 22,5 37,4	Kcal HC Lip Prot 850 144,2 12,0 33,2	Kcal HC Lip Prot 822 93,0 33,6 36,6	Kcal HC Lip Prot 935 115,5 40,0 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
16	17	18	19	20
		Kcal HC Lip Prot 637 87,7 20,9 22,0	Kcal HC Lip Prot 885 104,8 24,5 46,3	Kcal HC Lip Prot 925 132,5 32,1 27,5
		- Guisantes rehogados - Tortilla de jamón cocido 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
23	24	25	26	27
Kcal HC Lip Prot 933 112,9 39,3 30,4	Kcal HC Lip Prot 731 100,9 28,5 15,9	Kcal HC Lip Prot 846 106,5 24,9 43,8	Kcal HC Lip Prot 965 131,0 30,0 41,6	Kcal HC Lip Prot 889 87,8 33,4 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 - Merluza 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



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