

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	731	114,8	22,5	17,0		767	93,2	29,8	31,1		900	92,3	35,8	46,7		786	101,1	17,5	43,5		922	128,4	25,6	45,0
- 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				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	752	96,5	30,0	23,1		750	84,7	21,6	42,0		896	131,2	29,4	24,7		894	150,6	14,9	33,2		797	91,9	27,7	40,5
- Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - 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				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	694	93,7	14,7	46,1		725	104,0	25,3	18,4		809	101,5	22,0	44,0		1078	154,3	35,5	32,5		850	102,4	37,5	23,6
- Puré de verdura - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan					- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan					- Alubias rojas con verdura - Medallones de merluza en salsa verde - Fruta - Pan					- Arroz con tomate - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Yogur sabores - Pan					- Vainas rehogadas - Croquetas con jamón york y lechuga - Fruta - Pan				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
	855	82,7	31,7	47,2		684	90,1	26,0	20,8		943	123,7	37,1	23,4		942	126,2	35,0	29,5					
- Lentejas con verdura - Alitas de pollo con patatas - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Tortilla de queso 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									



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