

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>
	Kcal 670 HC 82,0 Lip 17,0 Prot 45,7	Kcal 883 HC 131,2 Lip 27,3 Prot 23,4	Kcal 739 HC 89,6 Lip 41,0 Prot 41,9	Kcal 876 HC 148,6 Lip 12,9 Prot 32,5
	- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Fruta - Pan integral	- Arroz integral oriental - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural sin azúcar - Pan	- Porrusalda - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan integral	- Alubias rojas con verdura - Tallarines salteados con tomate - Fruta - Pan
<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>
Kcal 745 HC 95,5 Lip 22,0 Prot 37,9	Kcal 734 HC 90,8 Lip 30,8 Prot 23,2	Kcal 732 HC 81,7 Lip 37,2 Prot 15,9	Kcal 907 HC 160,4 Lip 14,0 Prot 29,8	Kcal 864 HC 109,2 Lip 28,3 Prot 38,3
- Puré de verdura - Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz - Fruta - Pan	- Patatas en salsa verde - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan integral	- Vainas rehogadas - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan	- Garbanzos con verdura - Arroz tres delicias vegetales - Fruta - Pan integral	- Espaguetis integrales con tomate - Merluza al horno en salsa meniere con ensalada liz - Yogur natural sin azúcar - Pan
<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>
Kcal 698 HC 80,0 Lip 18,5 Prot 41,0	Kcal 707 HC 109,7 Lip 22,2 Prot 16,5	Kcal 818 HC 94,1 Lip 32,5 Prot 36,0		
- Lentejas con verdura - Medallones de merluza al horno en salsa verde con ensalada liz - Fruta - Pan	- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral	- Porrusalda - Alitas de pollo con zanahoria y champiñones - Fruta - Pan		
<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	
Kcal 692 HC 86,6 Lip 17,3 Prot 46,2	Kcal 850 HC 100,6 Lip 36,9 Prot 28,2	Kcal 701 HC 76,2 Lip 30,0 Prot 27,1	Kcal 765 HC 97,6 Lip 17,2 Prot 42,1	
- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con ensalada liz - Fruta - Pan	- Sopa de letras - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan integral	- Guisantes rehogados - Tortilla de jamón cocido con lechuga - Yogur natural sin azúcar - Pan	- Alubias rojas con verdura - Filete de abadejo romana con ensalada liz - Fruta - Pan integral	



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

www.cuidateycomeano.com


**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