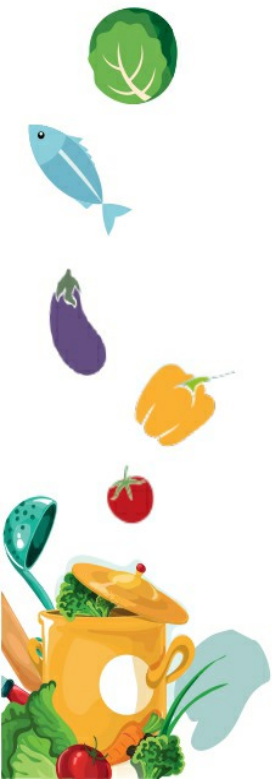


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	750	93,7	27,0	32,8		723	99,5	27,7	16,2		933	106,2	34,5	44,5		962	119,3	32,8	44,7		858	156,4	11,9	31,5
- Patatas a la riojana - Filete de merluza al horno en salsa verde con ensalada liz - Fruta - Pan					- Puré de acelgas y calabacín - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral					- Garbanzos con verdura - Filete de salmón en salsa meniere - Fruta - Pan					- Arroz integral tres delicias - Lomo adobado de cerdo rebozado con lechuga - Yogur natural sin azúcar - Pan integral					- Lentejas con verdura - Espaguetis salteados con tomate - Fruta - Pan				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	761	102,2	32,1	17,0		776	107,2	20,4	33,5		993	114,3	47,3	23,3		853	152,3	10,9	29,4		776	90,0	24,9	43,6
- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla francesa con ensalada liz - Fruta - Pan					- Macarrones integrales salteados con champiñón y bacon - Filete de abadejo al horno con zanahoria y ensalada liz - Fruta - Pan integral					- Menestra de verduras - Empanadillas de atún con lechuga - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Arroz oriental - Fruta - Pan integral					- Patatas en salsa verde - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Yogur natural sin azúcar - Pan				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	751	96,3	30,0	23,1		720	98,8	19,3	39,5		919	123,8	33,9	28,9		907	139,3	19,0	36,3		759	91,5	24,7	38,6
- Porrusalda - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Merluza al horno en salsa meniere con ensalada liz - Fruta - Pan integral					- Arroz integral con salchichas y chorizo - Tortilla de queso con lechuga - Fruta - Pan					- Garbanzos con verdura - Espirales salteados con tomate - Yogur natural sin azúcar - Pan integral					- Crema de calabacín - Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz - Fruta - Pan				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	868	167,3	10,1	28,5		699	104,2	22,7	15,5		759	85,8	22,0	45,5		669	81,6	16,8	47,8		776	80,6	35,6	32,2
- Lentejas con verdura - Arroz tres delicias vegetales - Fruta - Pan					- Puré de verdura - Tortilla de patata con ensalada liz - Fruta - Pan integral					- Alubias rojas con verdura - Medallones de merluza al horno en salsa verde con ensalada liz - Yogur natural sin azúcar - Pan					- Sopa de fideo integral ecológico - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan integral					- Vainas rehogadas - Escalope de cerdo con lechuga - Fruta - Pan				

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

www.cuidateycome sano.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