


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	870	102,8	30,8	46,9		928	136,3	33,8	19,0		711	99,9	18,0	30,5		839	99,7	36,8	25,8		858	131,7	15,2	36,7
- Lentejas con verdura - Alitas de pollo con ensalada liz - Fruta - Pan					- Arroz con tomate - Tortilla francesa con lechuga - Fruta - Pan integral					- Porrusalda - Filete de abadejo romana con ensalada liz - Fruta - Pan					- Puré de acelgas y calabacín - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave - Fruta - Pan integral					- Espaguetis integrales salteados con soja y verduras - Alubias blancas con verdura - Yogur natural sin azúcar - Pan				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	771	96,6	42,4	42,8		920	104,0	39,0	38,6		921	158,0	15,6	30,7		735	81,9	21,1	42,4		757	84,6	35,5	23,4
- Crema de calabaza y zanahoria - Estofado de pollo en salsa con ensalada liz - Fruta - Pan					- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Lomo adobado de cerdo rebozado con chips - Fruta - Pan integral					- Arroz integral con verduras - Garbanzos con verdura - Fruta - Pan					- Patatas a la riojana - Palometa al horno con tomate y ensalada liz - Yogur natural sin azúcar - Pan integral					- Menestra de verduras - Tortilla de jamón cocido con lechuga - Fruta - Pan				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	720	103,0	15,0	39,3		667	81,3	17,0	45,6		883	131,2	27,3	23,4		754	88,4	25,2	43,0		1134	174,8	32,1	32,1
- Lentejas con verdura - Filete de abadejo al horno con zanahoria y ensalada liz - Fruta - Pan					- 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					- Patatas en salsa verde - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas - Fruta - Pan integral					- Tallarines salteados con tomate - San jacob con lechuga - Postre dulce - Pan				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25					26				
	744	95,2	22,0	37,9		881	109,7	35,6	29,3		732	81,7	37,2	15,9										
- Puré de verdura - Pechugas de pollo rebozadas con ensalada liz - Fruta - Pan					- Patatas a la marinera - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan integral					- Vainas rehogadas - Tortilla francesa con lechuga - 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

