

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>1</b>	<b>2</b>
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
Kcal 1039 HC 119,0 Lip 44,7 Prot 41,0	Kcal 786 HC 87,5 Lip 19,1 Prot 57,9	Kcal 608 HC 70,8 Lip 28,7 Prot 14,4	Kcal 694 HC 73,6 Lip 18,4 Prot 46,0	Kcal 771 HC 67,6 Lip 37,9 Prot 37,8
- Arroz con tomate - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa - Fruta - Pan integral	- Borrajás estofadas - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan	- Lentejas con verdura - Filete de salmón al horno en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan integral	- Patatas a la riojana - Alitas de pollo asadas con lechuga - Yogur natural azucarado - Pan
<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
Kcal 620 HC 63,8 Lip 22,9 Prot 37,5	Kcal 855 HC 118,1 Lip 21,9 Prot 43,7	Kcal 693 HC 71,3 Lip 26,8 Prot 34,9	Kcal 790 HC 75,3 Lip 39,1 Prot 33,7	Kcal 648 HC 67,3 Lip 21,0 Prot 40,2
- Judías verdes rehogadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	- Macarrones integrales con tomate - Filete de abadejo en salsa de verduras - Fruta - Pan integral	- Alubias rojas con verdura - Salchichas frescas con lechuga - Fruta - Pan	- Crema de calabacín ecológico - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral	- Garbanzos con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogur natural - Pan
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
Kcal 791 HC 119,0 Lip 14,0 Prot 45,9	Kcal 737 HC 95,0 Lip 18,2 Prot 42,6	Kcal 668 HC 77,2 Lip 31,4 Prot 14,7	Kcal 711 HC 81,0 Lip 16,5 Prot 47,6	Kcal 703 HC 73,6 Lip 21,0 Prot 50,3
- Arroz con verduritas - Estofado de pavo en salsa rubia - Fruta - Pan	- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Fruta - Pan integral	- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta ecológica - Pan	- Lentejas con verdura - Filete de abadejo en salsa de verduras - Fruta - Pan integral	- Patatas guisadas con calamar - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Yogur sabores - Pan
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
Kcal 808 HC 107,2 Lip 21,5 Prot 44,1	Kcal 839 HC 79,1 Lip 48,0 Prot 22,2	Kcal 675 HC 73,8 Lip 20,7 Prot 43,3	Kcal 780 HC 77,4 Lip 36,9 Prot 33,5	Kcal 585 HC 65,1 Lip 18,3 Prot 27,7
- Macarrones ecológicos con tomate - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	- Borrajás estofadas - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan integral	- Garbanzos con verdura - Filete de salmón al horno en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan	- Puré de verdura - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral	- Lentejas con arroz integral - Tortilla francesa con lechuga - 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

