

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
	708	81,0	20,6	45,0		890	131,0	18,2	46,4		668	77,2	31,4	14,7		853	75,7	35,3	46,1		586	66,5	20,5	31,6
- Garbanzos con verdura - Filete de abadejo en salsa verde - Fruta - Pan					- Arroz integral con verduras - Estofado de pollo con verduras - Fruta - Pan integral					- Menestra de verduras - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Lentejas con verdura - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral					- Porrusalda - Filete de merluza en salsa de verduras con lechuga - Yogur natural - 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
	583	61,0	23,9	29,0		871	87,4	35,3	44,9		638	79,8	28,4	12,7		947	96,4	44,0	31,0		837	106,8	23,7	45,4
- Judías verdes rehogadas - Filete de merluza en salsa de verduras - Fruta - Pan					- Alubias rojas con verdura - Alitas de pollo asadas - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín ecológico - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan					- Lentejas con arroz integral - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con lechuga - Fruta - Pan integral					- Macarrones ecológicos con tomate - Filete de abadejo en salsa marinera con lechuga - Yogur sabores - 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
	641	66,8	23,5	37,7		747	94,5	19,9	41,9		614	84,4	18,1	27,1		673	89,6	19,5	35,2		784	75,1	23,4	59,0
- Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan					- Alubias blancas con verdura - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral					- Arroz tres delicias - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Fruta ecológica - Pan					- Patatas en salsa verde - Filete de salmón al horno en salsa de verduras con lechuga - Fruta - Pan integral					- Garbanzos con verdura - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Yogur natural azucarado - Pan				
23					24					25					26					27				
30																								



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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta