

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
707	101,6	21,8	19,7	- ARROZ CON VERDURAS - HAMBURGUESA A LA PLANCHA - ZANAHORIA SALTEADA - FRUTA FRESCA - PAN	563	77,2	13,8	25,5	- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN	586	74,3	22,4	15,0	- CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	670	119,0	12,7	20,3	- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA - GARBANZOS CON CHORIZO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	500	66,7	13,1	24,7	- PORRUSALDA - MERLUZA A LA MEUNIERE - CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - 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
538	59,0	15,7	26,8	- SOPA DE PICADILLO - DEGUSTACIÓN TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	480	53,7	14,9	25,7	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	484	69,0	9,1	27,7	- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PEREJIL - FRUTA FRESCA - PAN	621	88,9	15,7	22,7	- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA - YOGUR - PAN INTEGRAL	565	91,0	8,5	25,2	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ABADJO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN
DÍA MUNDIAL TORTILLA DE PATATA																								
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
526	63,5	16,3	22,3	- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - YOGUR - PAN	620	76,1	19,8	29,9	- LENTEJAS HORTELANAS - ALITAS DE POLLO AL HORNO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN	470	64,4	15,4	11,6	- SOPA DE ARROZ - EMPANADILLAS DE ATÚN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	679	103,9	15,0	24,3	- MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA - CARNE DE CERDO ASADA - SALSA DE MANZANA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	510	65,5	14,6	24,5	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - MERLUZA AL HORNO - MAYONESA - FRUTA FRESCA - PAN
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27				
496	69,3	11,8	22,6	- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FILETE DE SAJONIA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN	573	82,4	10,3	34,8	- LENTEJAS CON VERDURA - ABADJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	788	106,6	21,6	33,4	- ARROZ HORTELANO - JAMONCITOS POLLO CON TOMATE - SALTEADO DE VERDURAS - YOGUR - PAN INTEGRAL	475	67,3	10,7	25,4	- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - 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