


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>4</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>5</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>6</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>7</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>8</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	562	71,9	11,6	35,7		628	102,9	10,3	26,7		513	70,0	13,7	21,1		463	58,1	9,2	32,2		634	111,5	8,5	17,9
- CREMA DE CALABAZA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE ARROZ - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN				
<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>13</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>14</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>15</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	573	71,5	21,1	16,7		553	80,1	12,7	23,7		729	102,7	14,7	33,9		674	118,8	12,6	20,6		541	53,3	15,0	39,8
- CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA A LA PLANCHA - ZANAHORIA Y CHAMPIÑÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ INTEGRAL PRIMAVERAL - PALOMETA EN SALSA AMERICANA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA - GARBANZOS CON CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- PATATAS CON VERDURAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>20</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>21</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>22</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	654	118,0	7,6	21,4		464	62,3	14,9	10,5		448	63,9	8,5	21,5		652	88,5	16,5	28,7		652	87,2	17,0	28,1
- MACARRONES A LA NAPOLITANA - LENTEJAS ESTOFADAS AL CURRY - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- CREMA DE VERDURAS - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y PEREJIL - FRUTA FRESCA - PAN					- BAKED BEANS / ALUBIAS CON TOMATE - BANGERS & MASH / SALCHICHAS CON PURE DE PATATA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- ARROZ TRES DELICIAS - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN				
<b>25</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>26</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>27</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>28</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>29</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	611	85,0	16,2	22,0		538	57,2	14,3	39,7		604	88,4	15,7	20,2		533	78,8	10,7	27,0		465	48,8	17,1	20,7
- LENTEJAS HORTELANAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - YOGUR - PAN					- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - MAYONESA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- COLIFLOR CON BECHAMEL - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - 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

