

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
	586	72,0	20,0	22,9		442	64,4	12,8	10,8		733	131,6	10,4	22,0		670	83,9	18,0	32,1		625	92,5	10,3	36,9
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO FRESCO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ INTEGRAL HORTELANO - GARBANZOS GUIRADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - FILETE DE POLLO REBOZADO - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - 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
	769	144,9	5,9	26,2		523	69,7	10,2	27,9		457	59,9	10,2	27,8		574	85,9	13,0	23,0		660	84,6	25,7	22,6
- ARROZ BLANCO CON TOMATE - LENTEJAS HORTELANAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - POLLO ASADO - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL					- ENSALADA CAMPERA - ABADEJO REBOZADO - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- TALLARINES ORIENTALES - HAMBURGUESA EN SALSA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - 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
	628	83,1	23,0	16,4		654	92,7	12,6	37,4		473	64,6	15,0	10,1		533	78,8	10,7	27,0		551	96,7	7,0	18,6
- CREMA DE VERDURAS - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - MERLUZA A LA MEUNIÈRE - ZANAHORIA SALTEADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ESTOFADO DE AVE CON VERDURAS - YOGUR - PAN				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24					25					26				
	508	63,0	19,6	11,7		912	143,3	24,9	23,2															
- CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- MACARRONES CON TOMATE - PIZZA CASERA - ENSALADA - POSTRE - PAN INTEGRAL																			



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

