

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
		Kcal 649 HC 95,4 Lip 17,7 Prot 21,7	Kcal 567 HC 80,3 Lip 15,3 Prot 15,4	Kcal 795 HC 138,6 Lip 12,5 Prot 24,8
		- ARROZ CON VERDURAS - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN INTEGRAL	- MACARRONES A LA NAPOLITANA - GARBANZOS CON CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN
14	15	16	17	18
Kcal 479 HC 55,1 Lip 14,2 Prot 25,3	Kcal 696 HC 92,8 Lip 21,4 Prot 26,9	Kcal 585 HC 97,1 Lip 8,3 Prot 25,1	Kcal 929 HC 149,6 Lip 12,2 Prot 38,5	Kcal 606 HC 80,8 Lip 16,9 Prot 22,7
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA FRANCESA DE JAMÓN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- ENSALADA DE PASTA - ALUBÍAS BLANCAS CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- CREMA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA - YOGUR - PAN
21	22	23	24	25
Kcal 454 HC 65,1 Lip 11,5 Prot 14,6	Kcal 738 HC 99,3 Lip 14,7 Prot 42,7	Kcal 636 HC 89,0 Lip 17,8 Prot 30,0	Kcal 660 HC 105,4 Lip 13,6 Prot 22,7	Kcal 605 HC 90,5 Lip 14,0 Prot 21,4
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS HORTELANAS - PALOMETA CON SALSA DE CHAMPIÑÓN - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- PAD THAI - POLLO AL CURRY - YOGUR - PAN	- ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS GUIADOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ HORTELANO - MAGRO ESTOFADO CON ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN
28	29	30		
Kcal 446 HC 58,5 Lip 10,9 Prot 25,0	Kcal 461 HC 76,8 Lip 8,6 Prot 11,3	Kcal 774 HC 144,6 Lip 6,3 Prot 27,1		
- BRÓCOLI REHOGADO CON PATATAS - FILETE DE POLLO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABAZA - TORTILLA FRANCESA DE QUESO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - LENTEJAS HORTELANAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - 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