

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
	355	48,8	5,9	23,8		616	72,2	13,8	42,2		694	76,1	20,9	47,6		625	84,7	15,0	32,4		569	80,6	16,7	17,5
- SOPA DE ARROZ - ABADEJO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - POLLO ASADO CON PATATA Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS ESTOFADOS - LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA CON TOMATE - MERLUZA EN SALSA AMERICANA - POSTRE DE SOJA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - 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
						476	52,3	16,8	22,1		509	74,7	10,7	26,3		699	97,5	17,2	28,2		528	67,4	12,8	29,2
					- CREMA DE VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- LENTEJAS CON VERDURA - ALITAS DE POLLO - ENSALADA - 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
	556	71,1	11,6	35,4		533	86,0	7,1	26,6		440	53,9	9,2	32,2		511	65,4	14,9	24,3		579	93,6	13,6	11,9
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ CON VERDURAS - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO EN SALSA DE CHAMPIÑÓN Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE NAVIDAD - TOSTA DE JAMÓN - PATATAS - POSTRE - 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