

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
5	6	7	8	9
			Kcal 537 HC 81,3 Lip 8,9 Prot 27,0	Kcal 520 HC 71,3 Lip 10,0 Prot 31,1
			- ESPAGUETIS NAPOLITANA - POLLO EN SU JUGO - FRUTA FRESCA - PAN	- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - FILETE DE SAJONIA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL
12	13	14	15	16
Kcal 480 HC 70,3 Lip 10,7 Prot 20,4	Kcal 452 HC 64,2 Lip 14,5 Prot 10,4	Kcal 674 HC 115,0 Lip 12,8 Prot 19,0	Kcal 673 HC 86,3 Lip 18,7 Prot 31,6	Kcal 501 HC 43,8 Lip 18,1 Prot 32,5
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - MERLUZA A LA ROMANA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- GARBANZOS ESTOFADOS - ARROZ CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN	- PATATAS RIOJANAS CON CHORIZO - PALOMETA CON TOMATE - YOGUR - PAN INTEGRAL	- BRÓCOLI REHOGADO - ESTOFADO DE AVE CON PATATAS Y VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN
19	20	21	22	23
Kcal 525 HC 75,7 Lip 8,0 Prot 34,0	Kcal 680 HC 62,4 Lip 32,2 Prot 24,4	Kcal 500 HC 73,3 Lip 12,7 Prot 18,5	Kcal 715 HC 90,4 Lip 15,2 Prot 46,6	Kcal 544 HC 85,6 Lip 7,9 Prot 26,7
- LENTEJAS HORTELANAS - ABADEJO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- CREMA DE CALABACÍN - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - YOGUR - PAN	- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- PASTA CON VERDURAS - POLLO ASADO - ZANAHORIA ASADA A LAS FINAS HIERBAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL	- PAELLA DE VERDURAS - MERLUZA A LA MARINERA CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN
26	27	28	29	30
Kcal 626 HC 84,3 Lip 22,9 Prot 16,1	Kcal 572 HC 79,7 Lip 11,0 Prot 35,1	Kcal 507 HC 69,3 Lip 16,6 Prot 11,0	Kcal 571 HC 80,4 Lip 12,0 Prot 30,9	Kcal 605 HC 98,9 Lip 8,4 Prot 29,1
- CREMA DE VERDURAS - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA A LA MEUNIÈRE - FRUTA FRESCA - PAN	- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN	- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - YOGUR - PAN INTEGRAL	- ARROZ BLANCO CON TOMATE - ABADEJO EN SALSA - ZANAHORIA SALTEADA - 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