

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	7	Kcal	HC	Lip	Prot	8	Kcal	HC	Lip	Prot
	620	99,0	9,7	31,0		432	66,6	9,0	15,1		656	112,8	9,7	21,7		634	79,2	19,4	27,2		657	67,7	21,9	41,3
- MACARRONES CON TOMATE - ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE AVE CON FIDEOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- PATATAS GRATINADAS - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LACÓN A LA GALLEGA - ARROZ BLANCO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - YOGUR - PAN				
11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot	14	Kcal	HC	Lip	Prot	15	Kcal	HC	Lip	Prot
	624	86,3	18,3	23,2		596	80,2	12,3	32,2							637	99,7	12,3	24,8		581	73,0	16,2	31,6
- MENESTRA DE VERDURAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA - PASTA AL AJILLO - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL										- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE COCIDO - COCIDO CASTELLANO - YOGUR - PAN				
18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot	21	Kcal	HC	Lip	Prot	22	Kcal	HC	Lip	Prot
	559	71,0	11,6	35,5		696	122,9	7,9	22,7		631	62,1	18,5	44,8		565	75,2	15,3	25,1		563	83,5	10,1	27,6
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA DE ARROZ - LENTEJAS CON CHORIZO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- SOPA DE PICADILLO - POLLO ASADO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS - HUEVOS REVUELTOS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- CODITOS CON TOMATE - LIMANDA REBOZADA - ENSALADA - YOGUR - PAN				
25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot	28	Kcal	HC	Lip	Prot	29	Kcal	HC	Lip	Prot
	686	98,9	16,9	26,0		496	71,4	10,7	23,4		589	84,6	13,3	27,5		529	89,2	8,7	17,5		548	59,1	21,3	20,7
- ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA A LA RIOJANA - PIMIENTOS - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS - TORTILLA DE PAVO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- TALLARINES A LA CARBONARA - MERLUZA A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADA CAMPERA - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON PATATA CUADRO - YOGUR - 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