

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
	316	33,8	16,9	8,8		334	33,9	19,1	8,2		316	37,0	16,3	6,4		368	33,8	21,6	11,2		342	33,8	19,0	10,6
- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - POSTRE					- PURÉ DE VERDURAS CON LENTEJAS (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE					- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE				
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
	362	33,8	21,0	10,9		316	33,8	16,9	8,8							342	33,8	19,0	10,6		319	36,8	16,5	5,8
- TRITURADO DE VERDURAS CON VACUNO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE										- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE					- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS - POSTRE				
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
	368	33,8	21,6	11,2		316	37,0	16,3	6,4		342	33,8	19,0	10,6		334	33,9	19,1	8,2		316	33,8	16,9	8,8
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE					- PURÉ DE VERDURAS CON LENTEJAS (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - POSTRE					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE				
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
	316	33,8	16,9	8,8		334	33,9	19,1	8,2		316	33,8	16,9	8,8		319	36,8	16,5	5,8		368	33,8	21,6	11,2
- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO - POSTRE					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE					- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS - POSTRE					- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) - POSTRE				



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