

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
	316	37,0	16,3	6,4		316	33,8	16,9	8,8		368	33,8	21,6	11,2		319	36,8	16,5	5,8		342	33,8	19,0	10,6
- PURÉ DE VERDURAS CON LENTEJAS (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12,T1) - POSTRE (1,3,7,T10)					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (4,12) - POSTRE (1,3,7,T10)					- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - POSTRE (1,3,7,T10)					- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS (12) - POSTRE (1,3,7,T10)					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - POSTRE (1,3,7,T10)				
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
	316	33,8	16,9	8,8		316	37,0	16,3	6,4		334	33,9	19,1	8,2		314	36,5	16,2	5,8		342	33,8	19,0	10,6
- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (4,12) - POSTRE (1,3,7,T10)					- PURÉ DE VERDURAS CON LENTEJAS (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12,T1) - POSTRE (1,3,7,T10)					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO (3,12) - POSTRE (1,3,7,T10)					- PURÉ DE VERDURAS CON JUDÍA BLANCA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - POSTRE (1,3,7,T10)					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - POSTRE (1,3,7,T10)				
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
	316	33,8	16,9	8,8		334	33,9	19,1	8,2		319	36,8	16,5	5,8		342	33,8	19,0	10,6		362	33,8	21,0	10,9
- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (4,12) - POSTRE (1,3,7,T10)					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO (3,12) - POSTRE (1,3,7,T10)					- PURÉ DE VERDURAS CON GARBANZOS (12) - POSTRE (1,3,7,T10)					- PURÉ DE VERDURAS CON POLLO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - POSTRE (1,3,7,T10)					- TRITURADO DE VERDURAS CON VACUNO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - POSTRE (1,3,7,T10)				
22	Kcal	HC	Lip	Prot	23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25					26				
	368	33,8	21,6	11,2		316	33,8	16,9	8,8		334	33,9	19,1	8,2										
- TRITURADO DE VERDURAS CON CERDO (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (12) - POSTRE (1,3,7,T10)					- PURÉ DE VERDURAS CON MERLUZA (patata, zanahoria, calabaza, calabacín y puerro) (4,12) - POSTRE (1,3,7,T10)					- PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO (3,12) - POSTRE (1,3,7,T10)														



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO
(12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

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