

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	82,4	26,1	19,5		540	72,8	11,0	34,2		691	84,8	26,5	23,1		633	111,8	12,6	18,6		590	97,2	12,5	14,9
- CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS GUIADAS - MERLUZA A LA MEUNIERE - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS MARINERAS - ESCALOPE DE CERDO REBOZADO - ENSALADA - YOGUR - PAN					- GARBANZOS CON CHORIZO - ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA - FRUTA FRESCA - PAN					- PAELLA DE VERDURAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	506	69,6	14,4	17,1		363	50,5	6,6	21,3		564	83,6	12,2	23,9		527	66,5	14,4	26,0		603	98,2	8,6	26,9
- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - ALBÓNDIGAS CON VERDURAS A LA CAZADORA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE POLLO Y VERDURAS - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES Y PEREJIL - FRUTA FRESCA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑÓN, ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - ABADJO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	462	67,8	11,7	14,4		417	53,9	12,7	17,4		682	106,7	13,2	26,1		615	85,7	16,0	25,2		602	79,0	18,3	26,3
- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA DE CHORIZO - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - MAGRO EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS HORTELANAS - PIZZA CASERA DE ATÚN - ENSALADA - YOGUR - PAN					- MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - FRUTA FRESCA - PAN					- GARBANZOS CON VERDURAS - MERLUZA AL HORNO - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
	496	69,3	11,8	22,6		573	82,4	10,3	34,8		751	99,4	21,5	31,7		475	67,3	10,7	25,4					
- CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIA - FILETE DE SAJONIA - CHAMPIÑONES SALTEADOS - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - ABADJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ HORTELANO - JAMONCITOS POLLO CON TOMATE - SALTEADO DE VERDURAS - YOGUR - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - 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