

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>4</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>5</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>6</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>7</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>8</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	562	71,9	11,6	35,7		628	102,9	10,3	26,7		494	50,7	15,7	28,6		479	68,9	12,5	17,4		621	113,8	8,4	16,2
- CREMA DE CALABAZA - LOMO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ORÉGANO - LIMANDA EMPANADA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- JUDÍAS VERDES CON PATATAS - POLLO SALTEADO CON CHAMPIÑONES - YOGUR - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS - FRUTA FRESCA - PAN				
<b>11</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>12</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>13</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>14</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>15</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	537	66,1	19,1	18,0		711	104,4	13,6	31,8		669	95,0	16,4	26,3		674	118,8	12,6	20,6		541	53,3	15,0	39,8
- CREMA DE CALABACÍN - HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA CON CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ PRIMAVERAL - PALOMETA EN SALSA AMERICANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- LENTEJAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- ESPIRALES SALTEADAS CON VERDURAS Y SOJA - GARBANZOS CON CHORIZO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- PATATAS CON VERDURAS - POLLO ASADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
<b>18</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>19</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>20</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>21</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>22</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	126,1	6,0	19,8		512	61,8	16,0	23,0		623	97,9	12,1	17,6		577	85,6	15,0	17,9		552	82,7	10,1	26,8
- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - LENTEJAS ESTOFADAS AL CURRY - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - MERLUZA EN SALSA VERDE - PATATAS - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- CREMA DE VERDURAS - PIZZA CASERA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- ALUBIAS PINTAS GUIADAS - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- MACARRONES A LA NAPOLITANA - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ - FRUTA FRESCA - PAN				
<b>25</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>26</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>27</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>28</b>	Kcal	HC	Lip	Prot	<b>29</b>	Kcal	HC	Lip	Prot
	667	79,6	15,2	48,3		641	95,6	15,8	21,9		469	60,8	15,1	12,3		533	78,8	10,7	27,0		533	64,5	14,8	26,5
- LENTEJAS HORTELANAS - LOMO A LA PLANCHA CON CALABAZA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ INTEGRAL CON TOMATE - MERLUZA AL HORNO - ENSALADA - MAYONESA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- CREMA DE CALABACÍN Y ACELGA - TORTILLA DE PATATAS - ENSALADA - YOGUR - PAN					- SOPA DE COCIDO - COCIDO COMPLETO - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL					- PATATAS EN SALSA VERDE - ALITAS DE POLLO AL HORNO - ENSALADA - 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

