

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	8	9	10	11
		Kcal 629 HC 113,2 Lip 10,7 Prot 20,4	Kcal 534 HC 65,3 Lip 23,6 Prot 14,0	Kcal 802 HC 126,4 Lip 21,0 Prot 25,8
		- Arroz con tomate - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de calabacín - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan	- Macarrones con tomate y orégano - o Garbanzos con chorizo - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral
14	15	16	17	18
Kcal 711 HC 65,3 Lip 31,2 Prot 16,5	Kcal 517 HC 64,1 Lip 18,0 Prot 25,1	Kcal 853 HC 105,7 Lip 29,2 Prot 36,4	Kcal 748 HC 129,1 Lip 12,2 Prot 28,8	Kcal 346 HC 51,2 Lip 9,0 Prot 15,9
- Judías verdes con patata - Albóndigas con verduras y patatas - Fruta - Pan	- Lentejas estofadas - Tortilla francesa de jamón - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz integral con tomate - Filete de abadejo rebozado - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan	- Macarrones gratinados - Alubias blancas con verduras - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Crema de verduras - Jamoncito de pollo asado al chilindrón - Fruta - Pan integral
21	22	23	24	25
Kcal 474 HC 73,4 Lip 15,7 Prot 11,0	Kcal 675 HC 87,3 Lip 15,1 Prot 43,9	Kcal 849 HC 101,4 Lip 32,1 Prot 36,7	Kcal 382 HC 65,1 Lip 9,6 Prot 8,4	Kcal 815 HC 81,9 Lip 35,1 Prot 44,3
- Crema de calabacín y acelgas - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Lazos a la carbonara SIN SAL - Magro de cerdo guisado con verduras - Fruta - Pan integral	- Espaguetis boloñesa - Palometa en salsa con champiñones - Yogurt - Pan	- Patatas con verduras - Garbanzos rehogados con tomate - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Arroz a la zamorana - Alitas de pollo - Fruta - Pan integral
28	29	30		
Kcal 598 HC 76,9 Lip 31,3 Prot 9,9	Kcal 867 HC 147,7 Lip 21,3 Prot 19,1	Kcal 761 HC 70,8 Lip 36,8 Prot 36,3		
- Crema de calabaza - Croquetas de jamón - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	- Arroz integral con tomate - Lazos a la carbonara SIN SAL - Fruta - Pan integral	- Patatas a la riojana - Tortilla con queso - Ensalada de lechuga - Yogurt - 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