

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Kcal 1114 HC 135,5 Lip 45,0 Prot 43,4	2 Kcal 649 HC 63,4 Lip 23,0 Prot 43,7	3 Kcal 762 HC 93,4 Lip 24,6 Prot 27,5	4 Kcal 823 HC 105,9 Lip 24,9 Prot 39,9
	- Arroz con tomate - Magro de cerdo en salsa - Fruta - Pan integral	- Crema de calabacín ecológico - Jamoncitos de pollo asados en salsa con lechuga - Fruta - Pan	- Lentejas con verdura - Tortilla de patata con lechuga - Fruta - Pan integral	- Espirales con tomate - Filete de merluza en salsa marinera con lechuga - Yogur natural azucarado - Pan
7 Kcal 641 HC 66,8 Lip 23,5 Prot 37,7	8 Kcal 858 HC 117,3 Lip 25,0 Prot 38,3	9 Kcal 821 HC 115,3 Lip 27,0 Prot 28,1	10 Kcal 780 HC 77,4 Lip 36,9 Prot 33,5	11 Kcal 648 HC 67,3 Lip 21,0 Prot 40,2
- Menestra de verduras - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	- Macarrones integrales con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan integral	- Arroz con verduras - Salchichas frescas con lechuga - Fruta - Pan	- Puré de verdura - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral	- Garbanzos con verdura - Huevos cocidos con tomate y lechuga - Yogur natural - Pan
14	15	16	17	18
21	22 Kcal 597 HC 61,7 Lip 22,7 Prot 34,6	23	24 Kcal 837 HC 72,4 Lip 35,0 Prot 46,1	25 Kcal 721 HC 108,6 Lip 20,0 Prot 22,9
	- Judías verdes rehogadas - Filete de abadejo en salsa de verduras - Fruta - Pan		- Lentejas con verdura - Alitas de pollo asadas con lechuga - Fruta - Pan integral	- Arroz integral con verduras - Tortilla francesa con lechuga - Yogur sabores - Pan
28 Kcal 808 HC 107,2 Lip 21,5 Prot 44,1	29 Kcal 878 HC 82,5 Lip 50,1 Prot 22,3	30 Kcal 631 HC 67,6 Lip 18,1 Prot 43,0		
- Macarrones ecológicos con tomate - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan	- Judías verdes rehogadas - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera - Fruta - Pan integral	- Alubias blancas con verdura - Filete de salmón al horno en salsa de verduras - Fruta ecológica - 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