

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1 Kcal HC Lip Prot 549 99,1 8,5 22,0 - o ensalada de arroz - Arroz tres delicias - Lomo de cerdo asado con manzana - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	2 Kcal HC Lip Prot 539 61,2 21,0 27,5 - Patatas a la riojana - o patatas a la marinera - Jamoncitos de pollo en salsa con champiñón y pimiento - Fruta - Pan integral	3 Kcal HC Lip Prot 446 67,4 20,0 9,2 - Crema de calabaza y zanahoria - o pisto de verduras - Garbanzos guisados - Fruta - Pan	4 Kcal HC Lip Prot 837 120,3 22,8 32,8 - Coditos con atún y tomate - o coditos salteados con verduras - Palometa empanada - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	5 Kcal HC Lip Prot 549 82,4 14,1 23,3 - Alubias blancas con verduras - o alubias blancas con tomate - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
8 Kcal HC Lip Prot 841 143,0 15,4 32,2 - Paella - O arroz tres delicias - Lentejas con verduras - Fruta - Pan	9 Kcal HC Lip Prot 312 34,8 7,0 25,1 - Sopa de picadillo - o Sopa de verduras - Pechugas de pavo con verduras - Yogurt - Pan integral	10 Kcal HC Lip Prot 622 85,0 19,6 21,5 - Alubias pintas con verdura - O alubias en vinagreta - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta - Pan	11 Kcal HC Lip Prot 633 97,0 13,3 30,8 - Espirales salteadas con soja y verduritas - O espirales a la crema - Limanda empanada - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	12 Kcal HC Lip Prot 546 71,3 21,6 19,3 - Crema de calabacín - O calabacín gratinado - Lomo de cerdo a la plancha - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan
15 Kcal HC Lip Prot 643 116,0 10,2 22,3 - Arroz con tomate - O arroz con verduras - Jamoncito de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan	16 Kcal HC Lip Prot 638 80,1 24,7 23,4 - Lentejas con verduras - O crema de lentejas - Tortilla de patata - Ensalada de lechuga y maíz - Fruta - Pan integral	17 Kcal HC Lip Prot 504 72,8 14,1 27,1 - Puré de verdura - O coliflor rehogada ajoarriero - Filete de merluza al limón - Fruta - Pan	18 Kcal HC Lip Prot 974 149,2 24,8 30,8 - Macarrones napolitana - O macarrones carbonara - Guisantes rehogados - Ensalada de lechuga - Yogurt - Pan integral	19 Kcal HC Lip Prot 560 58,1 28,9 16,7 - Judías verdes rehogadas - o pisto de verduras - Hamburguesa mixta en salsa con champiñón y zanahoria - Patatas fritas - Fruta - Pan
22 Kcal HC Lip Prot 493 65,9 20,4 13,4 - Garbanzos guisados - o Hummus - Tortilla francesa - Ensalada de lechuga, tomate y maíz - Fruta - Pan	23 Kcal HC Lip Prot 322 31,9 16,4 16,8 - Crema de calabaza y zanahoria - o Zanahoria asada con patatas - Escalopines en salsa de calabaza - Yogurt - Pan integral	24 Kcal HC Lip Prot 528 69,1 17,6 26,8 - Ensalada campera - o Patatas revolconas - Ragout de pollo con tomate - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	25 Kcal HC Lip Prot 1088 182,5 24,2 33,8 - O arroz con verduras - Arroz a la zamorana - Alubias blancas con verduras - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan integral	26 Kcal HC Lip Prot 638 105,4 11,2 30,9 - Espaguetis napolitana - o espaguetis a la crema - Merluza en salsa marinera - Patatas fritas - Fruta - Pan
29 Kcal HC Lip Prot 609 86,9 12,9 31,9 - Alubias pintas con verdura - o alubias con bacon - Pechugas de pollo empanadas - Ensalada de lechuga - Fruta - Pan	30 Kcal HC Lip Prot 481 67,9 17,6 12,8 - Crema de calabacín - o salteado de verduras - Pizza casera - Ensalada de lechuga y maíz - Helado - Pan integral			



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