

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	646	97,1	14,4	25,1		704	101,2	16,9	32,0		626	65,4	17,0	43,5		811	136,1	13,0	28,1		518	67,0	12,9	26,1
- LENTEJAS GUIADAS (9,12,T1,T6) - TORTILLA ESPAÑOLA (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ARROZ RIOJANO (T6) - BOQUERONES REBOZADOS (1,4,T2,T10,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- CREMA DE CALABACÍN (12) - LOMO A LA PLANCHA (1,9,T6,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- ENSALADA DE PASTA (1,3,7,T6,T10) - GARBANZOS REHOGADOS CON VERDURAS Y TOMATE (12,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO ASADO (T6) - PURÉ (7,12) - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)				
	631	103,8	10,0	25,9		666	100,7	12,5	29,1		552	65,3	15,5	29,1		682	106,9	9,0	40,3		634	88,7	19,4	18,6
- ARROZ BLANCO CON TOMATE (T6) - MERLUZA A LA MEUNIERE (1,3,4,12,T2,T6,T10,T14) - ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- ENSALADILLA RUSA (3,4) - LENTEJAS CON LACÓN (9,12,T1,T6) - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- CREMA DE VERDURAS (12) - JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON PATATAS (12,T6) - YOGUR (7) - PAN (1,T6,T10)					- ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS (12,T6) - ABADEJO EMPANADO (1,3,4,T10) - ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- PASTA ECOLÓGICA A LA NAPOLITANA (1,T3,T6,T10) - TORTILLA FRANCESA (3) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)				
	747	100,7	20,1	28,4		777	106,7	22,4	30,3		484	56,3	17,3	17,7		810	124,6	20,7	28,7		603	87,6	11,3	28,6
- ARROZ TRES DELICIAS (3,T6) - PALOMETA CON TOMATE (1,4,T2,T10,T14) - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- LENTEJAS GUIADAS (9,12,T1,T6) - TORTILLA DE CALABACÍN (3) - ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA - FRUTA FRESCA - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS (12) - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATA CUADRO (1,6,9,10,11,12,T3,T7) - FRUTA FRESCA - PAN (1,T6,T10)					- SOPA DE ESTRELLAS (1,T3,T6,T10) - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,7,T3,T4,T6,T9) - ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS - NATILLAS (7) - PAN INTEGRAL (1,T6,T10)					- ENSALADA DE PASTA (1,3,7,T6,T10) - MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUIANTES Y PEREJIL (1,4,T2,T6,T10,T14) - FRUTA ECOLÓGICA - PAN (1,T6,T10)				

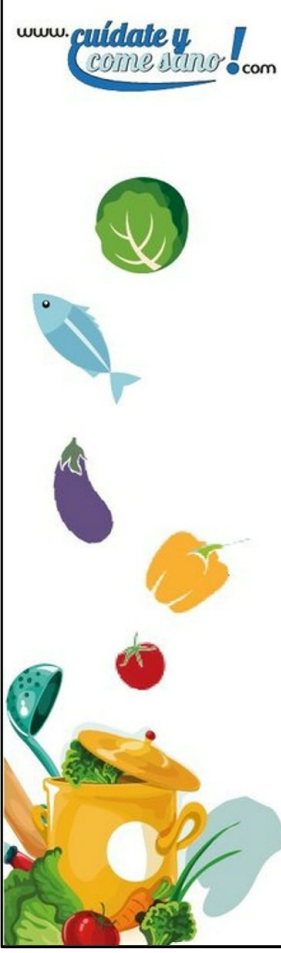


Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

 (1)GLUTEN (2)CRUSTACEOS (3)HUEVO (4)PESCADO (5)CACAHUETE (6)SOJA (7)LECHE (8)FRUTOS DE CASCARA (9)APIO (10)MOSTAZA (11)SESAMO
 (12)SULFITOS (13)ALTRAMUCES (14)MOLUSCOS (T)TRAZAS

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



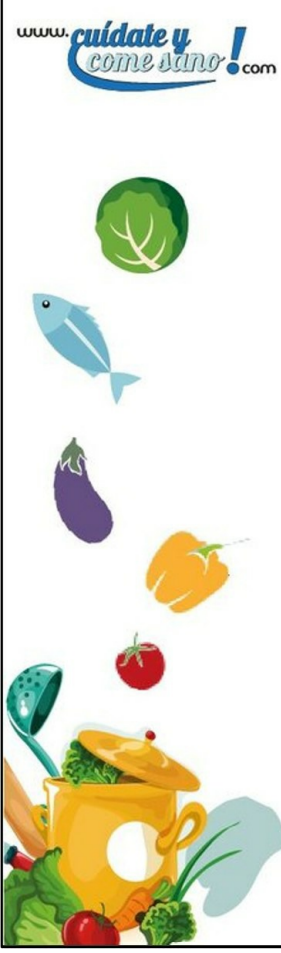
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	561	79,8	13,9	16,3		616	93,7	12,9	26,0		612	55,3	29,4	21,1		654	126,1	8,5	13,5		558	61,6	14,5	37,3
<ul style="list-style-type: none"> - GUISANTES REHOGADOS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ RIOJANO - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN 				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	604	102,8	8,3	22,3		523	86,7	9,6	16,8		552	69,1	14,9	27,5		533	83,4	8,2	26,3		547	92,0	12,9	9,2
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADILLA RUSA - GARBANZOS REHOGADOS - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	625	100,6	8,2	23,7		629	88,3	20,2	17,4		518	65,4	18,6	13,1		681	115,5	11,3	13,0		554	95,0	7,7	20,7
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS PINTAS CON TOMATE - TORTILLA DE CALABACÍN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS SIN GLUTEN - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO SIN GLUTEN - ENSALADA - NATILLAS DE CHOCOLATE - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN - MERLUZA EN SALSA - 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



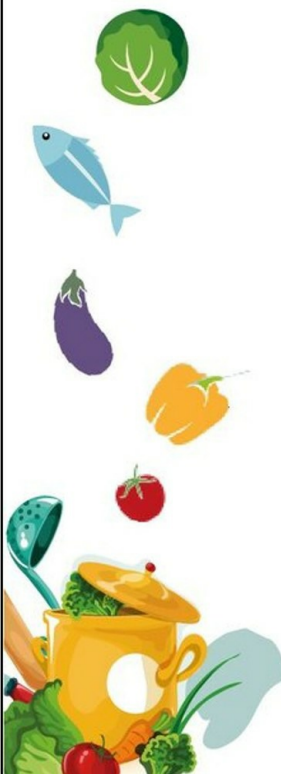
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	561	82,4	14,4	18,9		591	85,7	12,9	28,4		588	47,3	29,4	23,5		632	112,7	8,6	19,8		534	53,6	14,5	39,7
- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR - PAN					- ENSALADA DE PASTA - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	580	94,8	8,3	24,7		514	78,0	9,2	23,6		528	61,1	14,9	29,9		512	75,7	8,2	29,4		524	78,6	13,0	15,5
- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ENSALADILLA RUSA - LENTEJAS CON LACÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - YOGUR - PAN					- ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	600	92,6	8,2	26,1		624	84,0	19,5	22,2		493	57,4	18,6	15,5		617	98,0	14,2	17,1		532	81,6	7,8	27,0
- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE CALABACÍN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - PIZZA DE JAMÓN Y QUESO - ENSALADA - NATILLAS DE CHOCOLATE - PAN					- ENSALADA DE PASTA - MERLUZA EN SALSA - 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



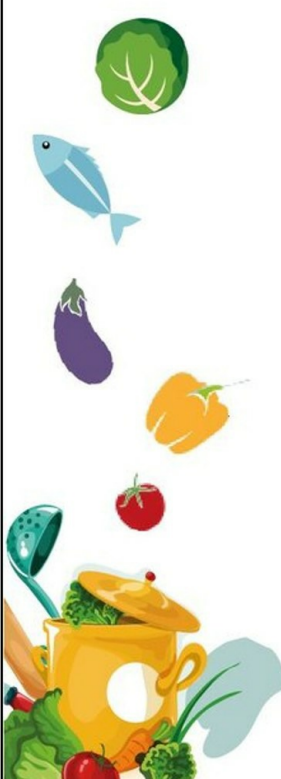
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	561	82,4	14,4	18,9		526	85,8	7,2	24,5		401	50,0	12,8	14,2		632	112,7	8,6	19,8		534	53,6	14,5	39,7
<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN 				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	580	94,8	8,3	24,7		485	78,0	7,3	20,8		528	61,1	14,9	29,9		512	75,7	8,2	29,4		524	78,6	13,0	15,5
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADILLA RUSA - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	583	93,3	8,0	24,6		624	84,0	19,5	22,2		493	57,4	18,6	15,5		661	100,2	19,0	20,2		532	81,6	7,8	27,0
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE CALABACÍN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - PIZZA DE QUESO - ENSALADA - NATILLAS DE CHOCOLATE - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA - MERLUZA EN SALSA - 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



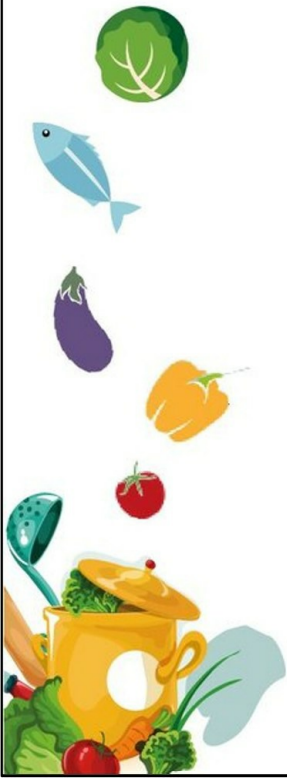
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	557	70,2	15,9	28,8		579	83,9	12,3	27,8		548	35,2	30,5	25,0		632	112,7	8,6	19,8		534	53,6	14,5	39,7
- LENTEJAS CON VERDURA - MAGRO EN SU JUGO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- ARROZ RIOJANO - ABADEJO ENCEBOLLADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE CALABACÍN - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- ENSALADA DE PASTA - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN					- MENESTRA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN				
	580	94,8	8,3	24,7		604	94,0	12,1	22,2		488	49,0	16,0	31,4		476	71,5	6,6	28,1		550	75,7	9,2	33,4
- ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PATATAS GUIADAS CON VERDURAS - LENTEJAS CON LACÓN - FRUTA FRESCA - PAN					- CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - POSTRE DE SOJA - PAN					- ALUBIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURA - ABADEJO AL HORNO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- PASTA NAPOLITANA - POLLO A LA PLANCHA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN				
	600	92,6	8,2	26,1		596	69,0	12,2	47,8		493	57,4	18,6	15,5		495	74,8	10,3	16,2		532	81,6	7,8	27,0
- ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- LENTEJAS CON VERDURA - ESCALOPINES EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN					- JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN					- SOPA DE FIDEOS - TOSTA DE JAMÓN - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN					- ENSALADA DE PASTA - MERLUZA EN SALSA - 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

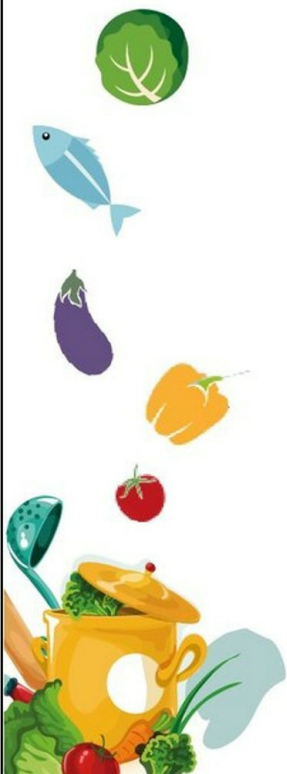


LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	484	74,3	14,0	7,4		616	93,7	12,9	26,0		612	55,3	29,4	21,1		658	102,4	16,5	19,3		612	75,4	12,9	38,7
<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE ZANAHORIAS - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ RIOJANO - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN - CARNE ENCEBOLLADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN 				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	604	102,8	8,3	22,3		453	57,7	11,5	24,5		552	69,1	14,9	27,5		597	103,0	7,8	21,8		547	92,0	12,9	9,2
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADILLA RUSA - PAVO EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - YOGUR - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - FILETE DE ABADEJO EMPANADO SIN GLUTEN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA SIN GLUTEN - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	608	101,3	8,0	22,2		682	109,1	19,5	12,1		441	54,5	15,5	16,1		783	108,9	27,7	12,6		554	95,0	7,7	20,7
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA SIN GLUTEN SALTEADA - TORTILLA DE CALABACÍN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE ZANAHORIAS - MAGRO EN SU JUGO - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - GAZPACHO - PIZZA DE QUESO SIN GLUTEN - ENSALADA - NATILLAS DE CHOCOLATE - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA SIN GLUTEN - MERLUZA EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN 				



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

www.cuidateycome sano!.com


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

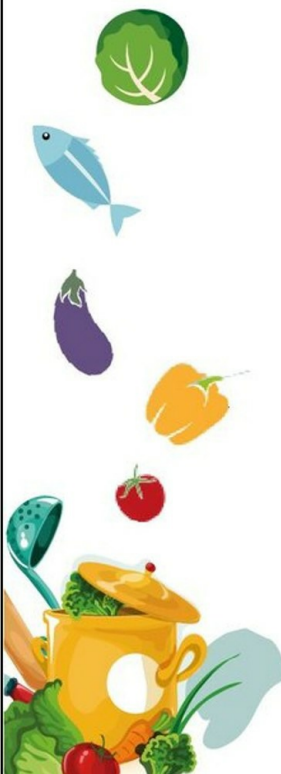
LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	561	82,4	14,4	18,9		591	85,7	12,9	28,4		548	35,2	30,5	25,0		632	112,7	8,6	19,8		534	53,6	14,5	39,7
<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA ESPAÑOLA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ RIOJANO - ABADEJO A LA ROMANA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - LOMO FRESCO A LA PLANCHA - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - POLLO ASADO - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN 				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	580	94,8	8,3	24,7		514	78,0	9,2	23,6		488	49,0	16,0	31,4		512	75,7	8,2	29,4		524	78,6	13,0	15,5
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - MERLUZA EN SALSA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADILLA RUSA - LENTEJAS CON LACÓN - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS - GUISADAS CON VERDURA - FILETE DE ABADEJO EMPANADO - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - TORTILLA FRANCESA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	600	92,6	8,2	26,1		624	84,0	19,5	22,2		493	57,4	18,6	15,5		495	74,8	10,3	16,2		532	81,6	7,8	27,0
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ TRES DELICIAS - PALOMETA CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - TORTILLA DE CALABACÍN - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ZANAHORIA Y PATATA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - SOPA DE FIDEOS - TOSTA DE JAMÓN - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA - MERLUZA EN SALSA - 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



LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	475	84,3	5,1	16,7		478	89,3	4,6	11,2		472	59,8	13,9	20,5		632	112,7	8,6	19,8		506	74,0	13,9	14,1
<ul style="list-style-type: none"> - LENTEJAS CON VERDURA - CREMA DE ZANAHORIAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - ENSALADA DE ALUBIAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE CALABACÍN - ESCALOPE VEGANO - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA - GARBANZOS REHOGADOS CON TOMATE - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - MENESTRA DE VERDURAS - CROQUETAS DE CALABACÍN - PURÉ - FRUTA FRESCA - PAN 				
8	Kcal	HC	Lip	Prot	9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot
	613	108,6	5,8	18,9		575	94,0	10,2	19,5		558	69,4	19,0	21,0		596	113,9	5,0	16,8		528	90,4	6,5	17,8
<ul style="list-style-type: none"> - GUISANTES REHOGADOS - ARROZ BLANCO - SALSA DE TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PATATAS GUISADAS CON VERDURAS - LENTEJAS CON VERDURA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - CREMA DE VERDURAS - ESCALOPE VEGANO CON ZANAHORIAS - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ALUBIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURA - ARROZ CON VERDURAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA NAPOLITANA - ENSALADA DE LENTEJAS - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 				
15	Kcal	HC	Lip	Prot	16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot
	630	111,4	6,1	19,7		579	110,5	5,5	17,4		485	53,8	18,6	16,3		563	66,3	23,1	13,5		603	106,7	8,1	19,8
<ul style="list-style-type: none"> - ARROZ CON VERDURAS - GUISANTES CON TOMATE - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - PASTA SIN GLUTEN SALTEADA - LENTEJAS CON VERDURA - ENSALADA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - JUDÍAS VERDES REHOGADAS - HAMBURGUESA VEGETAL EN SALSA - FRUTA FRESCA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - GAZPACHO - TOSTA VEGETAL - ENSALADA - POSTRE DE SOJA - PAN 					<ul style="list-style-type: none"> - ENSALADA DE PASTA - GARBANZOS REHOGADOS - 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

