

Basal

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

05

06

07

08

09

 Kcal 1147 P. 33  
Lip. 36 H.C. 177

- Arroz con tomate
- Pizza con lechuga
- Helado
- Pan

12

 Kcal 779 P. 30  
Lip. 26 H.C. 105

- Lentejas con chorizo
- Tortilla de Patata con Ensalada
- Fruta
- Pan

13

 Kcal 568 P. 25  
Lip. 17 H.C. 77

- Arroz tres delicias
- Bacalao con pisto
- Fruta
- Pan

14

 Kcal 681 P. 44  
Lip. 22 H.C. 76

- Crema de calabaza y zanahoria
- Muslo de pollo asado con patatas fritas
- Fruta
- Pan

15

 Kcal 906 P. 34  
Lip. 35 H.C. 107

- Alubias blancas con verdura
- Croquetas con jamón york y lechuga
- Yogur
- Pan

16

 Kcal 725 P. 29  
Lip. 22 H.C. 100

- Macarrones integrales a la hortelana
- Filete de merluza a la gallega
- Fruta
- Pan

19

 Kcal 725 P. 35  
Lip. 31 H.C. 77

- Sopa de ave con fideos
- Lomo adobado con pimientos rojos y patata panadera
- Fruta
- Pan

20

 Kcal 576 P. 29  
Lip. 14 H.C. 79

- Garbanzos con Verdura
- Fritos de pixín con ensalada
- Fruta
- Pan

21

 Kcal 684 P. 42  
Lip. 28 H.C. 66

- Sopa de ave con fideos
- Carne guisada de ternera con patatas
- Fruta
- Pan

22

 Kcal 835 P. 40  
Lip. 28 H.C. 104

- Espirales boloñesa
- Filete de merluza en salsa
- Yogur
- Pan

23

 Kcal 910 P. 31  
Lip. 33 H.C. 125

- Arroz con tomate
- Huevos con bechamel y patatas
- Fruta
- Pan

26

 Kcal 595 P. 26  
Lip. 25 H.C. 65

- Frejoles
- Hamburguesa de vacuno con ensalada y patatas
- Fruta
- Pan

27

 Kcal 661 P. 32  
Lip. 17 H.C. 97

- Lentejas con Verdura
- Salmón al horno con ensalada
- Fruta
- Pan

28

 Kcal 464 P. 25  
Lip. 11 H.C. 66

- Puré de verdura
- Lomo sajonia con ensalada
- Fruta
- Pan

29

 Kcal 1056 P. 53  
Lip. 56 H.C. 78

- Alubias blancas con verdura
- Revuelto de picadillo
- Flan vainilla
- Pan

30

 Kcal 656 P. 25  
Lip. 32 H.C. 68

- Sopa de estrellas con pollo y huevo
- Filete de merluza romana con mahonesa
- Fruta
- Pan

**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

