

Basal

**LUNES**
**MARTES**
**MIÉRCOLES**
**JUEVES**
**VIERNES**

<b>01</b>		<b>02</b>	Kcal 479 Lip. 11	P. 25 H.C. 69	<b>03</b>	Kcal 816 Lip. 35	P. 39 H.C. 84	<b>04</b>	Kcal 777 Lip. 30	P. 44 H.C. 83		
			- Puré de verdura - Lomo sajonia con patatas - Fruta Pan			- Lasaña de carne gratinada - Filete de merluza en salsa con ensalada - Yogur Pan			- Lentejas con Verdura - Revuelto de jamón york y queso con ensalada - Fruta Pan			
<b>07</b>	Kcal 695 Lip. 30	P. 28 H.C. 77	<b>08</b>	Kcal 747 Lip. 34	P. 18 H.C. 93	<b>09</b>	Kcal 1152 Lip. 53	P. 53 H.C. 112	<b>10</b>	Kcal 786 Lip. 25	P. 34 H.C. 102	
	- Arroz tres delicias - Salchichas con patatas fritas - Actimel Pan		- Crema de calabaza y zanahoria - Croquetas con jamón york y lechuga - Fruta Pan			- Sopa de cocido con fideos - Cocido completo - Yogur Pan			- Fideuá - Huevos cocidos con tomate - Fruta Pan	<b>11</b>	Kcal 629 Lip. 19	P. 29 H.C. 83
											- Patatas con carne - Bacalao en salsa verde - Melocotón en almíbar Pan	
<b>14</b>	Kcal 885 Lip. 29	P. 29 H.C. 126	<b>15</b>	Kcal 740 Lip. 20	P. 53 H.C. 80	<b>16</b>	Kcal 605 Lip. 25	P. 21 H.C. 73	<b>17</b>	Kcal 905 Lip. 31	P. 24 H.C. 134	
	- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Pizza con lechuga - Fruta Pan		- Alubias blancas con verdura - Filete de halibut romana con ensalada - Yogur Pan			- Puré de verdura - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno con tomate y pimientos - Fruta Pan			- Arroz con verduras - Tortilla de Patata con Ensalada - Yogur Pan	<b>18</b>	Kcal 567 Lip. 17	P. 43 H.C. 60
											- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con ensalada - Fruta Pan	
<b>21</b>	Kcal 785 Lip. 30	P. 30 H.C. 96	<b>22</b>	Kcal 792 Lip. 25	P. 28 H.C. 111	<b>23</b>	Kcal 696 Lip. 32	P. 36 H.C. 65	<b>24</b>	Kcal 648 Lip. 25	P. 38 H.C. 65	
	- Crema de guisantes - Albóndigas de vacuno y cerdo a la jardinera con patatas fritas - Fruta Pan		- Espaguetis con tomate - Salmón al horno con ensalada - Danonino Pan			- Menestra de verduras - Lomo adobado de cerdo con ensalada - Fruta Pan			- Sopa jardinera - Pechugas de pollo rebozadas con ensalada - Yogur Pan	<b>25</b>	Kcal 680 Lip. 21	P. 23 H.C. 94
											- Garbanzos con Verdura - Huevos villaroy con ensalada - Fruta Pan	
<b>28</b>	Kcal 810 Lip. 23	P. 39 H.C. 118	<b>29</b>	Kcal 672 Lip. 26	P. 46 H.C. 59	<b>30</b>	Kcal 822 Lip. 31	P. 25 H.C. 112				
	- Arroz con pollo - Filete de merluza en salsa con ensalada - Fruta Pan		- Puré de frejoles - Estofado de pavo con verduras - Yogur Pan			- Canelones de carne gratinados - Rabas de calamar - Melocotón en almíbar 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	Carnes o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta