

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
<b>6</b>					<b>7</b>	Kcal 802	HC 84,7	Lip 37,3	Prot 25,2	<b>8</b>	Kcal 713	HC 83,6	Lip 18,8	Prot 45,6	<b>9</b>	Kcal 878	HC 129,2	Lip 17,7	Prot 53,9	<b>10</b>	Kcal 765	HC 98,8	Lip 26,4	Prot 30,1
<b>13</b>	Kcal 729	HC 84,0	Lip 25,5	Prot 41,5	<b>14</b>	Kcal 751	HC 83,4	Lip 23,7	Prot 46,7	<b>15</b>	Kcal 955	HC 136,0	Lip 31,6	Prot 27,0	<b>16</b>	Kcal 738	HC 71,4	Lip 30,9	Prot 41,7	<b>17</b>	Kcal 792	HC 128,7	Lip 13,0	Prot 34,7
<b>20</b>	Kcal 730	HC 91,6	Lip 20,9	Prot 44,5	<b>21</b>	Kcal 816	HC 87,2	Lip 49,6	Prot 50,1	<b>22</b>	Kcal 620	HC 88,0	Lip 17,4	Prot 23,0	<b>23</b>					<b>24</b>				
<b>27</b>	Kcal 831	HC 71,6	Lip 31,0	Prot 51,4	<b>28</b>	Kcal 710	HC 75,6	Lip 29,8	Prot 33,0	<b>29</b>	Kcal 638	HC 78,9	Lip 24,3	Prot 25,4	<b>30</b>	Kcal 756	HC 119,7	Lip 17,7	Prot 25,0					



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

