

Basal

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES
JUEVES
VIERNES
03
04
05
06
07
10

Kcal 673
Lip. 27

P. 32
H.C. 75

- Puré de verdura
- Lomo adobado con patatas
- Fruta
- Pan

11

Kcal 587
Lip. 13

P. 33
H.C. 86

- Lentejas con chorizo
- Fritos de pixín con ensalada
- Fruta
- Pan

12

Kcal 658
Lip. 14

P. 54
H.C. 75

- Cocido de garbanzos
- Muslo de pollo asado con ensalada
- Fruta
- Pan

13

Kcal 768
Lip. 32

P. 46
H.C. 74

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

14

Kcal 813
Lip. 30

P. 21
H.C. 112

- Espirales salteados con champiñón y bacon
- Tortilla de patata con lechuga
- Fruta
- Pan

17

Kcal 638
Lip. 21

P. 31
H.C. 82

- Arroz tres delicias
- Hamburguesa de vacuno al horno con tomate, pimientos y patatas
- Fruta
- Pan

18

Kcal 757
Lip. 24

P. 43
H.C. 84

- Pote asturiano
- Bacalao con pisto
- Fruta
- Pan

19

Kcal 765
Lip. 47

P. 24
H.C. 63

- Crema de calabaza y zanahoria
- Picadillo con patatas
- Fruta
- Pan

20

Kcal 808
Lip. 25

P. 37
H.C. 105

- Espaguetis boloñesa
- Filete de merluza romana con verduras
- Yogur
- Pan

21

Kcal 787
Lip. 10

P. 27
H.C. 148

- Lentejas con verdura
- Arroz con verduras de la huerta
- Fruta
- Pan

24

Kcal 579
Lip. 21

P. 33
H.C. 61

- Crema de calabacín
- Pechugas de pollo al horno con patatas
- Fruta
- Pan

25

Kcal 784
Lip. 20

P. 31
H.C. 126

- Arroz con pollo
- Salmón al horno con ensalada
- Fruta
- Pan

26

Kcal 613
Lip. 19

P. 38
H.C. 67

- Fabes blancas estofadas
- Lacón al horno con ensalada
- Fruta
- Pan

27

Kcal 767
Lip. 24

P. 37
H.C. 105

- Cous cous con pollo
- Bacalao al horno con patata panadera
- Yogur
- Pan

28

Kcal 699
Lip. 26

P. 20
H.C. 94

- Patatas con carne
- Tortilla de patata con ensalada
- Fruta
- Pan

31

Kcal 630
Lip. 14

P. 32
H.C. 98

- Paella de carne
- Lomo sajonia con ensalada
- 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