

Basal

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

			<b>01</b>	Kcal 667 Lip. 25	P. 21 H.C. 84		<b>02</b>	Kcal 922 Lip. 31	P. 30 H.C. 133	<b>03</b>	Kcal 895 Lip. 24	P. 49 H.C. 110				
				- Crema de calabacín - Tortilla de patata con lechuga - Yogur natural Pan				- Paella - Salchichas frankfurt con tomate y patatas cuadro - Fruta Pan			- Garbanzos - Filete de abadejo romana con ensalada liz - Natillas Pan					
	<b>06</b>	Kcal 711 Lip. 18	P. 42 H.C. 84		<b>07</b>	Kcal 817 Lip. 27	P. 22 H.C. 120	<b>08</b>	Kcal 672 Lip. 30	P. 26 H.C. 76	<b>09</b>	Kcal 925 Lip. 44	P. 49 H.C. 121			
		- Lentejas - Medallones de merluza en salsa marinera - Fruta Pan				- Patatas en salsa verde - Croquetas con jamón york y ensalada liz - Fruta Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Yogur natural Pan			- Tallarines con tomate - Estofado de pollo en salsa rubia - Fruta Pan	<b>10</b>	Kcal 778 Lip. 19	P. 33 H.C. 111	
														- Alubias blancas - Tortilla de patata con lechuga - Flan vainilla Pan		
	<b>13</b>				<b>14</b>	Kcal 754 Lip. 30	P. 24 H.C. 97	<b>15</b>	Kcal 926 Lip. 46	P. 52 H.C. 72	<b>16</b>	Kcal 888 Lip. 28	P. 48 H.C. 106	<b>17</b>	Kcal 911 Lip. 27	P. 36 H.C. 129
						- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Tortilla de patata y chorizo con lechuga - Fruta Pan			- Menestra de verduras - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Yogur natural Pan			- Garbanzos - Lomo adobado de cerdo rebozado con ensalada liz - Fruta Pan			- Arroz con tomate - Merluza en salsa meniere - Actimel Pan	
	<b>20</b>	Kcal 716 Lip. 22	P. 39 H.C. 92	<b>21</b>	Kcal 704 Lip. 19	P. 33 H.C. 94	<b>22</b>	Kcal 819 Lip. 31	P. 58 H.C. 63	<b>23</b>	Kcal 686 Lip. 30	P. 26 H.C. 80	<b>24</b>	Kcal 822 Lip. 22	P. 44 H.C. 104	
		- Crema de calabaza y zanahoria - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta Pan			- Patatas en salsa verde - Filete de abadejo romana con lechuga - Fruta Pan			- Lentejas con verdura - Muslo de pollo asado con lechuga - Yogur natural Pan			- Sopa de lluvia - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno en salsa jardinera - Fruta Pan			- Alubias rojas - Medallones de merluza en salsa verde - Natillas Pan		
	<b>27</b>	Kcal 769 Lip. 36	P. 32 H.C. 78	<b>28</b>	Kcal 713 Lip. 24	P. 33 H.C. 91	<b>29</b>	Kcal 798 Lip. 25	P. 24 H.C. 117	<b>30</b>	Kcal 937 Lip. 36	P. 35 H.C. 115	<b>31</b>	Kcal 803 Lip. 22	P. 33 H.C. 110	
		- Puré de vainas - Escalope de cerdo con lechuga - Fruta Pan			- Patatas a la riojana - Medallones de merluza a la gallega - Fruta Pan			- Puré de verdura - San jacob con lechuga - Yogur natural Pan			- Coditos napolitana - Alitas de pollo con lechuga - Fruta Pan			- Garbanzos - Tortilla de patata con ensalada liz - Actimel 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