

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	- Crema de calabaza y zanahoria - Lomo fresco de cerdo plancha en salsa - Yogur de soja - Pan	- Alubias blancas - Bacalao al horno - Fruta - Pan	- Porrusalda - Alitas de pollo con verduras - Yogur de soja - Pan	- Sopa de fideo con ave - Pechugas de pollo plancha en salsa - Fruta - Pan
7	8	9	10	11
- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	- Sopa de fideo con ave - Bacalao al horno - Yogur de soja - Pan	- Guisantes rehogados - Pechugas de pollo plancha en salsa - Fruta - Pan	- Alubias rojas - Filete de abadejo al horno en salsa suave - Yogur de soja - Pan	- Arroz tres delicias - Carne guisada de ternera con verduras - Fruta - Pan
14	15	16	17	18
- Patatas a la riojana - Bacalao plancha con refrito - Fruta - Pan	- Puré de acelgas y espinacas - Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa - Yogur de soja - Pan	- Garbanzos - Filete de merluza al horno en salsa verde - Fruta - Pan	- Macarrones blancos con tomate - Zancarrón de ternera con pimientos - Yogur de soja - Pan	- Lentejas con arroz - Alitas de pollo - Fruta - Pan
21	22	23	24	25
- Crema de calabaza y zanahoria - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	- Sopa de fideo con ave - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur de soja - Pan	- Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha en salsa de champiñón - Fruta - Pan	- Alubias blancas - Filete de abadejo al horno - Yogur de soja - Pan	- Arroz oriental - Guisado de ternera en salsa de verduras con setas - Fruta - Pan
28	29	30	31	
- Porrusalda - Hamburguesa de ternera 100% en salsa - Fruta - Pan	- Lentejas - Filete de merluza al horno en salsa suave - Yogur de soja - Pan	- Macarrones blancos con tomate - Muslo de pollo asado con verduras - Fruta - Pan	- Garbanzos - Alitas de pollo - Yogur de soja - Pan	



Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

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	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

