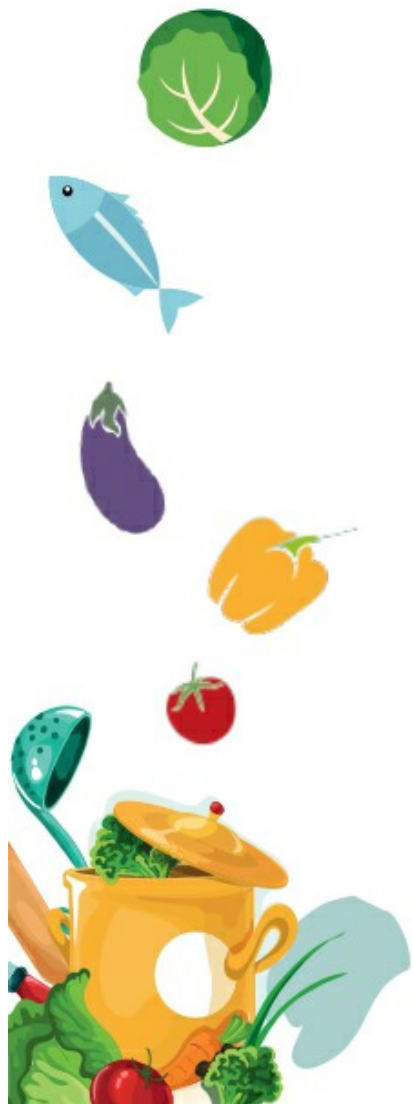


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	- Puré de verdura - Yogur natural	



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