



2	3	4	5	6	
FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	Energía: 000 Kcal. Proteínas: 000 g. Carbohidratos: 000 g. Lípidos: 000 g. Calcio: 000 g. Hierro: 000 g. Vitamina C: 000 mg. Colesterol: 000 mg.
Cena Recomendada					
9 Arroz blanco con tomate Huevos fritos con salchichas Fruta Pan Agua	10 Lentejas guisadas con cebolla, zanahoria y chorizo Lomo adobado con patatas Fruta Pan Agua	11 Judías verdes con patata y jamón Muslo de pollo asado en su jugo con champiñones Fruta/Yogur Pan Agua	12 Alubias blancas estofadas con cebolla, zanahoria y bacon Filete de lenguado rebozado con lechuga Fruta Pan Agua	13 Puré de zanahoria y patata con costrones Hamburguesas caseras a la plancha con salsa de tomate Fruta/Yogur Pan Agua	Energía: 695 kcal. Proteínas: 20.8 g. Carbohidratos: 97.9 g. Lípidos: 24.5 g. Calcio: 201.4 g. Hierro: 3.0 g. Vitamina C: 18.2 mg. Colesterol: 102.4 mg.
Cena Recomendada					
Verdura/Ave/Fruta	Crema/Pescado/Fruta	Patata/Huevo/Fruta	Ensalada/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Fruta	
16 Menestra de verduras Escalope de cerdo con salsa de champiñones Fruta/Actimel Pan Agua	17 Espirales con tomate, carne picada y queso Merluza en salsa verde Fruta Pan Agua	18 Sopa casera de cocido Cocido completo Fruta Pan Agua	19 Crema de calabacín y puerro con costrones Jamoncito de pollo asado al limón con patatas Fruta/Yogur Pan Agua	20 Alubias pintas guisadas con patata, cebolla, chorizo y bacon Filete de limanda empanado con lechuga Fruta Pan Agua	Energía: 703 kcal. Proteínas: 21.6 g. Carbohidratos: 101.8 g. Lípidos: 23.3 g. Calcio: 210.7 g. Hierro: 2.9 g. Vitamina C: 19.2 mg. Colesterol: 99.7 mg.
Cena Recomendada					
Arroz/Pescado/Fruta	Verdura/Carne/Fruta	Verdura/Pescado/Fruta	Verdura/Huevo/Fruta	Ensalada/Carne/Fruta	
23 Sopa casera de ave con estrellitas Pechuga de pollo empanada con lechuga Fruta/Yogur Pan Agua	24 Alubias blancas estofadas con zanahoria y cebolla Filete de gallo rebozado con lechuga Fruta Pan Agua	25 Paella mixta Varitas de merluza con lechuga y tomate Fruta Pan Agua	26 Lentejas guisadas con arroz, cebolla y zanahoria Filete de cabezada con salsa de tomate, cebolla y pimiento rojo Fruta Pan Agua	27 Crema de acelgas con patata y zanahoria Filetes rusos caseros en salsa de guisantes, zanahoria y cebolla Fruta/Yogur Pan Agua	Energía: 713 kcal. Proteínas: 24.7 g. Carbohidratos: 98.1 g. Lípidos: 24.6 g. Calcio: 221.4 g. Hierro: 3.5 g. Vitamina C: 17.7 mg. Colesterol: 103.4 mg.
Cena Recomendada					
Verdura/Huevo/Fruta	Ensalada/Carne/Fruta	Verdura/Carne/Fruta	Sopa/Pescado/Fruta	Arroz/Pescado/Fruta	
30 Macarrones gratinados con tomate y queso San marino con lechuga Fruta Pan Agua	31 Judías verdes con patata Tortilla de patata con loncha de jamón York Fruta/Yogur Pan Agua				Energía: 728 kcal. Proteínas: 23.3 g. Carbohidratos: 102.1 g. Lípidos: 25.2 g. Calcio: 202.3 g. Hierro: 3.1 g. Vitamina C: 18.4 mg. Colesterol: 104.9 mg.
Cena Recomendada					
Verdura/Carne/Fruta	Arroz/Ave/Fruta				

