

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
1	Kcal	HC	Lip	Prot	2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot
	596	66,7	16,9	43,4		967	131,5	21,2	64,5		777	77,7	34,1	38,1		963	126,4	32,6	37,9		750	96,1	25,3	26,4
- Crema de calabacín ecológico - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata - Fruta - Pan					- Arroz con tomate - Filete de fogueiro romana con lechuga - Fruta - Pan integral					- Guisantes rehogados - Escalopines con salsa de queso y calabaza - Fruta - Pan					- Coditos gratinados - Merluza en salsa americana - Yogur - Pan integral					- Fabes pintas estofadas - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
8					9	649	79,1	25,4	25,0	10	808	93,1	31,5	33,7	11	803	84,8	35,4	34,5	12	584	84,9	9,4	40,7
					- Puré de verdura - Huevos revueltos con pavo y ensalada - Fruta - Pan integral					- Sopa de cocido con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan					- Arroz tres delicias - Alitas de pollo al horno con ensalada - Yogur - Pan integral					- Lentejas con verdura - Palometa al horno con tomate - Fruta - Pan				
15	604	66,3	26,1	26,5	16	708	93,3	22,6	32,2	17	679	78,4	17,4	47,1	18	782	130,3	16,6	29,8	19	1026	139,6	38,1	31,5
- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y york - Fruta - Pan					- Patatas a la riojana - Filete de merluza en salsa marinera - Fruta - Pan integral					- Fabes blancas estofadas - Pechugas de pollo en salsa de champiñón - Fruta - Pan					- Arroz con verduritas - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan integral					- Fritos variados - Pizza con lechuga - Fruta - Pan				

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

CODINMA
 Colegio Profesional de Dietistas Nutricionistas de Madrid.

Col. MAD01014
 Elena García Quero
 C.I.F.: A-76476900

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



