

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES					
2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	
	812	138,3	14,0	32,1		635	80,1	24,5	23,8		709	82,7	20,2	40,7		736	89,0	19,4	50,8		812	119,4	20,6	39,8	
- Macarrones con tomate - Lentejas con verdura - Fruta - Pan					- Crema de calabaza y zanahoria - Huevos revueltos con patatas y ensalada - Fruta - Pan integral					- Fabada asturiana - Filete de merluza a la provenzal con limón - Yogur - Pan					- Patatas en salsa verde - Pollo guisado con tomate y verduras - Fruta - Pan integral					- Arroz con verduras - Filete de abadejo romana con lechuga - Fruta - Pan					
	628	77,6	19,3	33,8		792	102,1	22,4	41,6		640	66,9	19,1	47,1		898	119,1	31,3	33,2						
- Guisantes rehogados - Raxo con patatas - Fruta - Pan					- Garbanzos con arroz - Palometa al horno con lechuga - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín - Muslo de pollo asado con pimientos, champiñón y patata - Yogur - Pan					- Macarrones integrales carbonara - Merluza en salsa americana - Fruta - Pan integral										
											713	88,6	29,7	18,2		763	84,5	33,4	31,3		897	90,0	42,4	40,0	
											- Puré de verdura - Tortilla de patata con lechuga y zanahoria - Yogur - Pan					- Arroz tres delicias - Alitas de pollo al horno con ensalada - Fruta - Pan integral					- Lentejas con verdura - Verdell al horno con pisto - Fruta - Pan				
	591	72,2	19,6	31,8		879	97,5	30,2	45,5		917	101,2	34,1	46,5		875	107,4	31,7	35,6		789	117,3	25,2	27,3	
- Crema de zanahoria - Lomo adobado de cerdo empanado con pimientos verdes - Fruta - Pan					- Pote asturiano - Huevos mimosa - Fruta - Pan integral					- Menestra de verduras - Pechugas de pollo plancha con puré de patata - Yogur - Pan					- Sopa de cocido con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan integral					- Arroz con tomate - Filete de merluza en salsa verde - 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
 ESPECIALISTA EN ALIMENTACIÓN ESCOLAR
 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



