

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
	853	149,6	13,2	32,6		844	117,2	28,2	34,5		815	92,1	26,2	51,4		702	84,3	19,4	41,1		678	79,5	32,0	15,0
- Puré de lentejas con picatostes - Macarrones con tomate y albahaca - Fruta - Pan					- Arroz riojano con chorizo - Palometa al horno con lechuga - Fruta - Pan integral					- Sopa de estrellas con ave - Muslo de pollo asado con puré de boniato - Yogur - Pan					- Fabes blancas con espinacas - Lacón al horno con ensalada - Fruta - Pan integral					- Judías verdes con tomate - Tortilla de patata con ensalada - Fruta - Pan				
9	Kcal	HC	Lip	Prot	10	Kcal	HC	Lip	Prot	11	Kcal	HC	Lip	Prot	12	Kcal	HC	Lip	Prot	13	Kcal	HC	Lip	Prot
	599	82,2	19,6	23,0		756	90,6	23,2	39,4		665	69,1	24,0	37,7		875	107,4	31,7	35,6		764	107,8	24,7	26,4
- Patatas con verduras - Hamburguesa de vacuno y cerdo al horno con champiñones - Fruta - Pan					- Fabada asturiana - Tortilla de pavo con ensalada - Fruta - Pan integral					- Crema de calabacín - Filete de abadejo romana con ensalada - Yogur - Pan					- Sopa de cocido con fideos - Cocido completo - Fruta - Pan integral					- Arroz integral con tomate - Filete de merluza en salsa verde - Fruta - Pan				
16	Kcal	HC	Lip	Prot	17	Kcal	HC	Lip	Prot	18	Kcal	HC	Lip	Prot	19	Kcal	HC	Lip	Prot	20	Kcal	HC	Lip	Prot
	525	60,3	18,9	26,9		922	164,4	15,4	31,1		599	71,0	22,2	26,0		833	116,2	18,4	51,6		786	86,2	31,6	39,9
- Coliflor salteada - Raxo con patatas - Fruta - Pan					- Arroz con verduritas al curry - Garbanzos con tomate - Fruta - Pan integral					- Puré de verdura - Filete de merluza romana con lechuga - Yogur - Pan					- Coditos a la crema - Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata - Fruta - Pan integral					- Lentejas con verdura - Verdell al horno con pisto - Fruta - Pan				
23	Kcal	HC	Lip	Prot	24	Kcal	HC	Lip	Prot	25	Kcal	HC	Lip	Prot	26	Kcal	HC	Lip	Prot	27	Kcal	HC	Lip	Prot
	874	102,8	35,9	33,2		716	94,9	17,5	36,4		596	72,8	17,4	37,2		886	144,9	20,3	27,1		651	73,5	30,3	20,6
- Arroz integral con tomate - Revuelto de jamón york y queso - Fruta - Pan					- Pote asturiano - Fritos de pixín con ensalada - Fruta - Pan integral					- Patatas con rape - Pechugas de pollo plancha con pimiento verde y zanahoria - Fruta - Pan					- Guisantes rehogados - Espaguetis napolitana - Fruta - Pan integral					- Crema de zanahoria - Pizza de atún con chips y ensalada - 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.A. 4-71-1900

La fruta se ofrece según temporalidad: en otoño-invierno se varia entre pera, plátano, manzana, mandarina, naranja y caqui; en primavera-verano se varia entre plátano, melón, sandía, piña, kiwi, ciruela, manzana, pera y fresas.

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	Pizza o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

