

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
comida				Lentejas estofadas Tortilla de queso con ensalada Lácteo	Sopa de estrellas Pollo en salsa con ensalada Fruta
valoración nutricional				1 Energía 505 Proteínas 24,1 H. Carbono 54 Lípidos 18,5	2 Energía 418 Proteínas 22,9 H. Carbono 46,9 Lípidos 14,2
recomendación cena				Crema de calabaza Atún con tomate Fruta	Ensalada mixta Cazón en adobo Fruta
comida	Patatas guisadas con carne Filete de lenguado al horno Fruta	Macarrones boloñesa Pollo al horno con verduras Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Arroz con pollo Filete de merluza al horno Lácteo	Crema de calabacín y judías verdes Revuelto de huevo con atún Fruta
valoración nutricional	5 Energía 431 Proteínas 22,7 H. Carbono 39,7 Lípidos 19,1	6 Energía 550 Proteínas 24 H. Carbono 73,1 Lípidos 16,2	7 Energía 518 Proteínas 22,9 H. Carbono 62 Lípidos 17	8 Energía 517 Proteínas 26,5 H. Carbono 67 Lípidos 15,5	9 Energía 346 Proteínas 15,3 H. Carbono 33,7 Lípidos 15,6
recomendación cena	Calabacín a la plancha Revuelto de verduras y gambas - Fruta	Sopa de estrellitas Gallo al horno Fruta	Crema de zanahorias Hamburguesa de pescado y patatas fritas - Fruta	Coliflor rehogada Filete de pavo a la plancha Fruta	Menestra de verduras Cinta de lomo Fruta
comida	Espirales con tomate Varitas de merluza casera con ensalada Fruta	Sopa de estrellas Pastel de ternera con verdura Yogur	Lentejas con zanahoria Filete de merluza al horno Fruta	Puré de verdura fresca y guisantes Contramuslos de pollo en salsa Actimel	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Fruta
valoración nutricional	12 Energía 583 Proteínas 20 H. Carbono 83,7 Lípidos 17	13 Energía 482 Proteínas 25,8 H. Carbono 55,5 Lípidos 17,5	14 Energía 468 Proteínas 25,3 H. Carbono 55 Lípidos 13,3	15 Energía 363 Proteínas 19,6 H. Carbono 40,6 Lípidos 13,1	16 Energía 479 Proteínas 12,7 H. Carbono 76,1 Lípidos 12,6
recomendación cena	Crema de brocoli Filete de pollo Fruta	Verduras a la plancha Huevos rellenos con atún Fruta	Ensalada mixta Lasaña de ternera Fruta	Judías verdes con tomate Salmón al horno Fruta	Sopa de estrellitas Alitas de pollo al horno Fruta
comida	Sopa de pescado Ragout de pavo con verduras Fruta	Crema de calabaza Cinta de lomo plancha Fruta	Coditos con tomate Merluza en salsa Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur	Patatas con verdura y judías verdes Revuelto de huevo con atún Fruta
valoración nutricional	19 Energía 318 Proteínas 15 H. Carbono 43,5 Lípidos 8,3	20 Energía 365 Proteínas 14,3 H. Carbono 34,2 Lípidos 17,9	21 Energía 495 Proteínas 21,4 H. Carbono 73,9 Lípidos 11	22 Energía 601 Proteínas 29,2 H. Carbono 68,8 Lípidos 20,8	23 Energía 347 Proteínas 14,6 H. Carbono 36,7 Lípidos 14,7
recomendación cena	Ensalada campera Tortilla francesa con atún Fruta	Consomé Filete de gallo Fruta	Ensalada de arroz Filete de ternera a la plancha Fruta	Judías verdes rehogadas Brocheta de pavo Fruta	Sopa de verduras Lubina al horno Fruta
comida	Paella mixta Pescado en salsa con ensalada Fruta	Crema de puerro, judía verdes y zanahoria Hamburguesas de ternera en salsa Fruta	Macarrones con atún Ragout de pollo en salsa Yogur	Lentejas estofadas Tortilla de patata con ensalada Fruta	Sopa de picadillo Magro de cerdo estofado Fruta
valoración nutricional	26 Energía 578 Proteínas 31 H. Carbono 76,9 Lípidos 15	27 Energía 401 Proteínas 19 H. Carbono 36 Lípidos 18,9	28 Energía 564 Proteínas 24,7 H. Carbono 79,7 Lípidos 15,2	29 Energía 532 Proteínas 24,4 H. Carbono 64,9 Lípidos 15,9	30 Energía 524 Proteínas 29,7 H. Carbono 36,7 Lípidos 27,8
recomendación cena	Crema de coliflor Tortilla de patatas Fruta	Sopa de picadillo Boquerones fritos Fruta	Champiñones salteados Salmón al horno Fruta	Calabacín salteado Ragout de pavo Fruta	Ensalada César Merluza en salsa Fruta





desayunos

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Fruta fresca, leche, tostadas con aceite	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche, tostadas con aceite y tomate	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche y galletas maria integrales
Energía	433	219	392	280	447
Proteinas	9,3	4	9,5	4,3	9,1
H. Carbono	49,5	43,3	50	56	73,2
Lípidos	21,1	1,7	16,2	2,1	12,2

meriendas

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Fruta fresca y leche	Fruta fresca, tostada de pan con aceite	Fruta fresca y leche con galletas maria integral	Fruta fresca y tostada de pan natural con pavo	Fruta fresca y yogur con cereales integrales
Energía	433	219	392	280	447
Proteinas	9,3	4	9,5	4,3	9,1
H. Carbono	49,5	43,3	50	56	73,2
Lípidos	21,1	1,7	16,2	2,1	12,2

dietas especiales

dieta astringente

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Arroz blanco hervido con pescado Yogur desnatado	Puré de patata Jamón York al horno Manzana	Sopa de fideos desgrasada Pescado a la plancha Yogur desnatado	Puré de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Yogur desnatado	Sopa de arroz y zanahorias Jamón York Compota de manzana

dieta blanda

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta

