


	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
comida			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			1 Energía 558 Proteínas 6,6 H. Carbono 28,2 Lípidos 9,3	2 Energía 418 Proteínas 18,8 H. Carbono 40,6 Lípidos 21,7	3 Energía 333 Proteínas 17,4 H. Carbono 30,4 Lípidos 12,2
recomendación cena			Crema de zanahorias Hamburguesa de patata y pescado - 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 verduras Yogur	Lentejas guisadas Filete de merluza al horno Fruta	Puré de verdura fresca y guisantes Contramuslo de pollo en salsa Actimel	Arroz con tomate Tortilla de calabacín Fruta
valoración nutricional	6 Energía 440 Proteínas 26,2 H. Carbono 35,9 Lípidos 14,5	7 Energía 500 Proteínas 26 H. Carbono 28,9 Lípidos 26,7	8 Energía 420 Proteínas 7,4 H. Carbono 53,5 Lípidos 27,9	9 Energía 294 Proteínas 11,9 H. Carbono 25,5 Lípidos 18,5	10 Energía 341 Proteínas 19,3 H. Carbono 31,9 Lípidos 12,2
recomendación cena	Crema de brócoli 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 a la 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	13 Energía 317 Proteínas 15,8 H. Carbono 22,9 Lípidos 20,4	14 Energía 363 Proteínas 26,3 H. Carbono 11,7 Lípidos 19,1	15 Energía 318 Proteínas 8,2 H. Carbono 43,8 Lípidos 16,7	16 Energía 601 Proteínas 20,8 H. Carbono 68,8 Lípidos 29,2	17 Energía 312 Proteínas 19,7 H. Carbono 18,4 Lípidos 14,2
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		Crema de puerro, judías verdes y zanahoria Hamburguesas de ternera - 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		21 Energía 354 Proteínas 18,2 H. Carbono 27,8 Lípidos 19,3	22 Energía 647 Proteínas 25,1 H. Carbono 76,6 Lípidos 27,1	23 Energía 417 Proteínas 25 H. Carbono 28,9 Lípidos 15,7	24 Energía 377 Proteínas 10,3 H. Carbono 48,2 Lípidos 21,7
recomendación cena	20	Sopa de picadillo Boquerones fritos Fruta	Champiñones salteados Salmón al horno Fruta	Calabacín salteado Ragout de pavo Fruta	Ensalada César Merluza en salsa Fruta
comida	Macarrones con verdura Filete de merluza con patatas hervidas Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Yogur	Arroz con pollo Salmón al horno Fruta	Crema de verdura fresca y guisantes Albóndigas en salsa con cous cous Fruta	Patatas guisadas con pescado Tortilla de calabacín Yogur
valoración nutricional	27 Energía 449 Proteínas 22,9 H. Carbono 42,3 Lípidos 16,5	28 Energía 601 Proteínas 20,8 H. Carbono 68,8 Lípidos 29,2	29 Energía 539 Proteínas 39 H. Carbono 27,4 Lípidos 19,8	30 Energía 303 Proteínas 15,8 H. Carbono 26,6 Lípidos 15,5	31 Energía 359 Proteínas 17,1 H. Carbono 29,5 Lípidos 20,6
recomendación cena	Crema de calabaza Berenjenas rellenas Fruta	Verduras a la plancha Pavo al curry Fruta	Ensalada de tomate Solomillo de cerdo en salsa - Fruta	Brócoli salteado Lubina al horno Fruta	Ensalada de pasta Huevos rellenos de york 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 María integrales
Energía	433	219	392	280	447
Proteínas	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 María integral	Fruta fresca y tostada de pan natural con pavo	Fruta fresca y yogur con cereales integrales
Energía	433	219	392	280	447
Proteínas	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

