



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Judías verdes Merluza al horno con patatas Pan (gluten) y fruta.	2 Garbanzos guisados con verdura y arroz. Ensalada de calabaza templada. Pan (gluten) y fruta.
			Kcal:463 KJ:1934 Prit: 21g HC: 43g Az:9g Grasas: 23g SAT: 3,2g	Kcal:475 KJ:1986 Prit: 10g HC: 58g Az:12g Grasas: 22g SAT: 3,1g
5 Espaguetis con puerro y calabaza (gluten y huevo) Huevos cocidos en salsa de tomate (huevo) Pan (gluten) y yogur (leche)	6 Coliflor rehogada Pavo a la naranja. Pan (gluten) y fruta.	7 Lentejas guisadas con verduras Merluza en salsa rubia (gluten y pescado) Pan (gluten) y fruta.	8 Crema de calabaza con zanahoria. Pollo en salsa (gluten) Pan (gluten) y fruta.	9 Alubias guisadas con arroz y verduras. Ensalada de lechuga y aceitunas verdes. Pan (gluten) y fruta
Kcal:481 kj:2010 Prot: 16.5g HC: 56.4g az: 6.2g Grasas: 21.1g SAT:5.3g	Kcal:431 kj:1803 Prot: 15.2g HC: 35.2g az: 14g Grasas: 25.4g SAT:3.9g	Kcal:440 kj:1841 Prot: 21g HC: 49.4g az: 13.7g Grasas: 17.6g SAT:2.2g	Kcal:448 kj:1873 Prot:15.1 g HC:45.3 g az: 11.9g Grasas: 22.9g SAT: 4.4g	Kcal:445 kj:1858 Prot:14.9 g HC: 45.3g az: 11.9g Grasas: 22.9g SAT: 4.4g
12 Paella de verduras. Revuelto con calabacín o calabaza (huevo) Pan (gluten) y yogur (leche)	13 Patatas guisadas con verduras y pescado (pescado) Pan (gluten) y fruta.	14 Cocido completo (gluten y huevo) Pan (gluten) y fruta.	15 Puré de verduras. Picada de ternera en salsa (gluten) Pan (gluten) y fruta.	16 Lentejas con arroz. Ensalada de lechuga y remolacha. Pan (gluten) y fruta.
Kcal:460 kj: 1921 Prot: 16.4g HC: 55.1g az: 5.2g Grasas: 19.3g SAT:4.3g	Kcal:438 kj:1830 Prot: 16.9g HC: 48.6g az: 13.3g Grasas: 19.4g SAT:2.5g	Kcal:458 kj:1915 Prot: 17g HC: 50g az: 11.1g Grasas: 21g SAT:3.55g	Kcal:425 kj: 1776 Prot: 14g HC: 40.5g az: 14.6g Grasas: 23g SAT:7.5g	Kcal:450 kj:1882 Prot: 14.6g HC: 52.5g az: 15g Grasas: 20.2g SAT:2.5g
19 Espaguetis rehogados de champiñón (gluten y huevo) Huevos rellenos (huevo, gluten, leche y pescado) Pan (gluten) y yogur (leche)	20 Crema de patata, puerros y zanahoria. Cinta de lomo a la plancha. Pan (gluten) y fruta.	21 Lentejas ecológicas con verduras. Merluza en salsa (pescado, gluten) Pan (gluten) y fruta.	22 Arroz tres delicias (huevo) Pollo en salsa (gluten) Pan (gluten) y fruta.	23 Garbanzos guisados con repollo. Ensalada de lechuga y aceitunas negras. Pan (gluten) y fruta.
Kcal:451 kj:1884 Prot:17.4 g HC:46.5 g az: 5.3g Grasas: 21.8g SAT:4.6g	Kcal:425 kj:1776 Prot:17.2 g HC:43.8 g az: 16g Grasas:20.1 g SAT: 3.7g	Kcal:423 kj:1768 Prot:21.7 g HC: 46.5g az:17.1g Grasas: 16.6g SAT: 2.2g	Kcal:469 kj:1962 Prot:17.6 g HC:54.2 g az:11.2g Grasas: 20.3g SAT: 3.7g	Kcal:438 kj:1832 Prot:15.3 g HC:46.9 g az: 15.2g Grasas: 21.1g SAT:2.65 g
26 Fideuá con verduras (gluten y huevo) Revuelto con queso (huevo y leche) Pan (gluten) y yogur (leche)	27 Menestra de verduras. Pavo en salsa (gluten) Pan (gluten) y fruta.	28 Potaje de garbanzos, con bacalao (pescado) Ensalada de tomate Pan (gluten) y fruta.	29 Brócoli rehogado. Pollo asado. Pan (gluten) y fruta.	
Kcal:471 kj:1970 Prot: 20.5g HC: 46.3g az: 16g Grasas: 22.7g SAT:6.2g	Kcal:455 kj:1900 Prot: 24.1g HC: 41.8g az: 16g Grasas: 24.1g SAT:3.9g	Kcal:454 kj:1899: Prot:14.3 g HC:53.5g az:14.1g Grasas:20.4g SAT: 2.65g	Kcal:435 kj:1817 Prot: 16.7g HC: 37.8g az: 12.9g Grasas:24 g SAT:3.9g	

# E.I LOS COMPAÑEROS INFORMACIÓN DE INTERÉS



## RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

- Si comemos Legumbres y pescado, cenar Arroz y pollo/verdura y carne o huevo
- Si comemos arroz y pollo o pavo, cenar ensalada o verduras y pescado
- Si comemos pasta y carne, cenar ensalada o verduras y huevo
- Si comemos guiso de patatas y carne, cenar ensalada o verduras con pescado
- Si comemos pasta o arroz y huevo, cenar ensalada o verduras con pollo o pescado
- Si comemos verduras con pollo o pavo, cenar arroz o pasta en ensalada y pescado
- Si comemos legumbre y carne, cenar ensalada mixta y pescado

Los alimentos que se utilizarán para las cenas deben variar y complementarse adecuadamente con los alimentos utilizados en los menús de las comidas.

