

LUNES MARTES MIÉRCOLES JUEVES VIERNES

<p><b>10</b></p> <p>Espaguetis con tomate Croquetas Ensalada variada Fruta del tiempo Pan</p> <p>Merienda: Galletas y chocolate</p> <p>662 Kcal 16g Prot 24,4g Lip 93,4g Hc</p>	<p><b>11</b></p> <p>Sopa de verduras con pasta Lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan</p> <p>Merienda: Pan y quesoito</p> <p>486 Kcal 25,8g Prot 18,7g Lip 53g Hc</p>	<p><b>12</b></p> <p>Judías verdes con patata Pollo asado en su jugo Chanfaina Fruta del tiempo Pan</p> <p>Merienda: Pan y chocolate</p> <p>622 Kcal 45,3g Prot 24,4g Lip 51,5g Hc</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz con tomate Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan</p> <p>Merienda: Fruta</p> <p>751 Kcal 28,2g Prot 21g Lip 110,1g Hc</p>	<p><b>14</b></p> <p>Crema de calabacín Burger meat a la plancha Patatas chips Fruta del tiempo Pan</p> <p>Merienda: Pan y quesoito</p> <p>578 Kcal 23,4g Prot 21,3g Lip 73,3g Hc</p>
<p><b>17</b></p> <p>Lentejas guisadas Butifarra a la plancha Berenjena rebozada Fruta del tiempo Pan</p> <p>Merienda: Galletas y chocolate</p> <p>762 Kcal 30,5g Prot 42,9g Lip 66,3g Hc</p>	<p><b>18</b></p> <p>Judías verdes con patata Filete de pollo empanado Ensalada variada Fruta del tiempo Pan</p> <p>Merienda: Pan y quesoito</p> <p>719 Kcal 44,2g Prot 28,6g Lip 67,2g Hc</p>	<p><b>19</b></p> <p>Macarrones con tomate Tortilla de patata Ensalada variada Fruta del tiempo Pan</p> <p>Merienda: Pan y chocolate</p> <p>636 Kcal 18,6g Prot 23,7g Lip 85,7g Hc</p>	<p><b>20</b></p> <p>Crema de zanahoria Filete de pavo plancha Ensalada variada Yogur sabor Pan</p> <p>Merienda: Fruta</p> <p>504 Kcal 25,4g Prot 14,5g Lip 66g Hc</p>	<p><b>21</b></p> <p>Arroz a la milanesa Rabas empanadas Patatas chips Fruta del tiempo Pan</p> <p>Merienda: Pan y quesoito</p> <p>758 Kcal 24,9g Prot 30,9g Lip 92,6g Hc</p>
<p><b>24</b></p> <p>Judías verdes con patata Huevos rellenos Salsa de tomate Fruta del tiempo Pan</p> <p>Merienda: Galletas y chocolate</p> <p>470 Kcal 19,6g Prot 20,4g Lip 49,8g Hc</p>	<p><b>25</b></p> <p>Sopa de verduras con pasta Lomo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan</p> <p>Merienda: Pan y quesoito</p> <p>486 Kcal 25,8g Prot 18,7g Lip 53g Hc</p>	<p><b>26</b></p> <p>Coditos boloñesa Filete de pollo a la plancha Ensalada variada Fruta del tiempo Pan</p> <p>Merienda: Pan y chocolate</p> <p>598 Kcal 41,2g Prot 14g Lip 74,9g Hc</p>	<p><b>27</b></p> <p>Lentejas guisadas Merluza al horno Patatas panadera Yogur sabor Pan</p> <p>Merienda: Fruta</p> <p>694 Kcal 39,5g Prot 28g Lip 73,4g Hc</p>	<p><b>28</b></p> <p>Arroz con tomate Albóndigas de ternera y cerdo en salsa Jardinera de verduras Fruta del tiempo Pan</p> <p>Merienda: Pan y quesoito</p> <p>792 Kcal 21,7g Prot 25,5g Lip 116,8g Hc</p>
<p><b>31</b></p> <p>Arroz con tomate Burger meat a la plancha Patatas chips Fruta del tiempo Pan</p> <p>Merienda: Galletas y chocolate</p> <p>727 Kcal 24,6g Prot 22,2g Lip 105,5g Hc</p>				

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



## Sugerencia para las cenas

Lunes/Diluns	Martes/Dimarts	Miércoles/Dimecre	Jueves/Dijous	Viernes/Divendre
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Huevo/Ou Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Arroz/Arrós Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Carne/Carn Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
Arroz/Arrós Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Huevo/Ou Fruta/Fruita	Pasta/Pasta Carne/Carn Fruta/Fruita	Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita
<b>31</b>				
Verdura/Verdura Pescado/Peix Fruta/Fruita				

La cena ha de complementar el resto de ingestas del día, por lo que deberá de estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la

Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc....