

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

10

Espaguetis con tomate
Croquetas
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Merienda: Lácteo

662 Kcal 16g Prot 24,4g Lip 93,4g Hc

11

Sopa de verduras con pasta
Tortilla francesa
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Merienda: Pan y queso

473 Kcal 13,8g Prot 21,1g Lip 56g Hc

12

Judías verdes con patata
Pollo asado en su jugo
Chanfaina
Fruta del tiempo
Pan

Merienda: Pan y jamón

622 Kcal 45,3g Prot 24,4g Lip 51,5g Hc

13

Arroz con tomate
Merluza al horno
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan

Merienda: Fruta

751 Kcal 28,2g Prot 21g Lip 110,1g Hc

14

Crema de calabacín
Burger meat a la plancha
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

Merienda: Leche y galletas

578 Kcal 23,4g Prot 21,3g Lip 73,3g Hc

17

Lentejas guisadas
Butifarra a la plancha
Berenjena rebozada
Fruta del tiempo
Pan

Merienda: Lácteo

762 Kcal 30,5g Prot 42,9g Lip 66,3g Hc

18

Judías verdes con patata
Filete de pollo empanado
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Merienda: Pan y queso

719 Kcal 44,2g Prot 28,6g Lip 67,2g Hc

19

Macarrones con tomate
Tortilla de patata
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Merienda: Pan y jamón

636 Kcal 18,6g Prot 23,7g Lip 85,7g Hc

20

Crema de zanahoria
Filete de pavo plancha
Ensalada variada
Yogur sabor
Pan

Merienda: Fruta

504 Kcal 25,4g Prot 14,5g Lip 66g Hc

21

Arroz a la milanesa
Merluza al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Merienda: Leche y galletas

720 Kcal 29,5g Prot 26,8g Lip 89g Hc

24

Judías verdes con patata
Huevos rellenos
Salsa de tomate
Fruta del tiempo
Pan

Merienda: Lácteo

470 Kcal 19,6g Prot 20,4g Lip 49,8g Hc

25

Sopa de verduras con pasta
Merluza al horno
Patatas panadera
Fruta del tiempo
Pan

Merienda: Pan y queso

511 Kcal 23g Prot 18,3g Lip 63,6g Hc

26

Coditos boloñesa
Filete de pollo a la plancha
Ensalada variada
Fruta del tiempo
Pan

Merienda: Pan y jamón

598 Kcal 41,2g Prot 14g Lip 74,9g Hc

27

Lentejas guisadas
Merluza al horno
Patatas panadera
Yogur sabor
Pan

Merienda: Fruta

694 Kcal 39,5g Prot 28g Lip 73,4g Hc

28

Arroz con tomate
Albóndigas de ternera y cerdo en salsa
Jardinera de verduras
Fruta del tiempo
Pan

Merienda: Leche y galletas

792 Kcal 21,7g Prot 25,5g Lip 116,8g Hc

31

Arroz con tomate
Burger meat a la plancha
Patatas chips
Fruta del tiempo
Pan

Merienda: Lácteo

727 Kcal 24,6g Prot 22,2g Lip 105,5g Hc

Invierte en comer bien y conseguirás vivir mejor



Sugerencia para las cenas

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