



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Almuerzo: FRUTA  1º Puré de verduras. 2º Albóndigas con tomate frito y guisantes. Postre: Yogur natural sin azúcar. 535Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + huevo	Almuerzo: PAN con aceite  1º Lentejas estofadas con verduras. 2º Ensalada variada con huevo. Postre: Fruta. 490Kcal 20% Prot 29% Lip 51% Hc Cena: Verdura + carne blanca	Almuerzo: FRUTA  1º Sopa de fideos. 2º Cocido completo. Postre: Yogur natural sin azúcar. 575Kcal 17% Prot 27% Lip 56% Hc Cena: Verdura + pescado blanco o azul (si más de 18 meses)	Almuerzo: Pan con aceite  1º Guisado de verduras y merluza. 2º Ensalada variada con huevo. Postre: Fruta. 507Kcal 19% Prot 30% Lip 51% Hc Cena: Verdura + lacón o jamón cocido + huevo	Almuerzo: FRUTA  1º Pasta con boloñesa de ternera y queso rallado. 2º Ensalada variada. Postre: Yogur natural sin azúcar. 580Kcal 17% Prot 33% Lip 51% Hc Cena: Verdura + Pescado blanco
  1º Puré de verduras. 2º Merluza al horno y ensalada variada con pepino y maíz. Postre: Yogur natural sin azúcar. 320Kcal 19% Prot 31% Lip 50% Hc Cena: Verdura + huevo	  1º Pasta con verduras (pisto) y queso rallado. 2º Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta. 641Kcal 17% Prot 33% Lip 51% Hc Cena: Verdura + carne blanca	  1º Ensalada variada con maíz y aceitunas. 2º Pollo al horno con patatas. Postre: Yogur natural sin azúcar. 490Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + pescado blanco	  1º Lentejas estofadas con verdura. 2º Ensalada variada con huevo. Postre: Fruta. 490Kcal 20% Prot 29% Lip 51% Hc Cena: Verdura + lacón o jamón cocido + huevo	  1º Ensalada variada con maíz y pepino. 2º Arroz con pollo y verduras. Postre: Yogur natural sin azúcar. 506Kcal 17% Prot 26% Lip 57% Hc Cena: Verdura + pescado blanco o azul (si más de 18 meses)
  1º Ensalada variada con maíz y aceitunas. 2º Merluza al horno con patatas. Postre: Yogur natural sin azúcar. 340Kcal 21% Prot 25% Lip 54% Hc Cena: Verdura + huevo	  1º Puré de verduras. 2º Albóndigas con tomate frito y guisantes. Postre: Fruta. 535Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + carne blanca	  1º Ensalada variada con maíz y pepino. 2º Arroz con pollo y verduras. Postre: Yogur natural sin azúcar. 506Kcal 17% Prot 26% Lip 57% Hc Cena: Verdura + pescado blanco	  1º Potaje de garbanzos con acelgas y huevo. 2º Ensalada variada con jamón cocido. Postre: Fruta. 535Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + pescado blanco o azul (si más de 18 meses)	  1º Pasta con boloñesa de ternera y queso rallado. 2º Ensalada variada. Postre: Yogur natural sin azúcar. 580Kcal 17% Prot 33% Lip 51% Hc Cena: Verdura + lacón o jamón cocido + huevo
  1º Guisado de merluza y verduras. 2º Ensalada variada con jamón cocido y olivas. Postre: Yogur natural sin azúcar. 535Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + huevo	  1º Puré de calabaza y zanahoria. 2º Tortilla de jamón cocido con ensalada variada. Postre: Fruta. 535Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + carne blanca	  1º Ensalada variada. 2º Arroz con pollo y verduras. Postre: Yogur natural sin azúcar. 506Kcal 17% Prot 26% Lip 57% Hc Cena: Verdura + pescado blanco	  1º Ollita alicantina con huevo. 2º Ensalada variada con jamón cocido. Postre: Fruta. 490Kcal 20% Prot 29% Lip 51% Hc Cena: Verdura + pescado blanco o azul (si más de 18 meses)	  1º Pasta con magro y queso rallado. 2º Ensalada con maíz y pepino. Postre: Yogur natural sin azúcar. 535Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + lacón o jamón cocido + huevo

