



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

6				
1º. Sopa de estrellitas				
2º. Pollo al horno con ensalada mixta				
Fruta/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
603	40	55	24	

7				
1º. Potaje de berros				
2º. Pasta a la marinera				
Fruta/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
645	31	111	8	

8				
1º. Rancho canario				
2º. Pescado al horno con verduritas salteadas				
Fruta/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
421	23	64	7	

9				
1º. Puré de verduras				
2º. Tortilla española con ensalada de tomates				
Yogur / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
482	22	65	15	

10				
1º. Crema de calabaza y col				
2º. Arroz milanesa				
Coktel fruta natural / Pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
493	19	72	13	

13				
1º. Potaje de acelgas				
2º. Macarrones carbonara con huevo				
Fruta/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
693	25	91	26	

14				
1º. Judías papas y fideos				
2º. Jamoncito de pollo con ensalada mixta con brotes de				
Fruta/Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
645	42	63	25	

15				
1º. Sopa mixta				
2º. Arroz con carne y verduras				
Fruta/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
576	24	72	20	

16				
1º. Crema de guisantes con crujiente de bacon				
2º. Piza de pavo queso y tomate				
Fruta/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
772	30	86	35	

17				
1º. Ensalada campera				
2º. Churros de pescado con pisto de verduras				
Yogur/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
590	31	70	23	

20				
1º. Moros y cristianos				
2º. Pescado al horno con verduras salteadas				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
568	27	93	9	

21				
1º. Pasta pomodoro				
2º. Pollo al laurel con ensalada mixta				
Fruta/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
555	29	82	11	

22				
1. Potaje de garbanzos				
2º. Arroz tres delicias				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
651	19	110	19	

23				
1º. Puré de espinacas				
2º. Tortilla paisana con ensalada de tomates				
Fruta / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
510	22	63	19	

24				
1º. Sopa de pollo				
2º. Carne en salsa con verduras y papas				
Yogur / Pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
627	41	84	14	

27				
1º. Potaje de lentejas				
2º. Muslo de pollo al romero con ensalada de la casa				
Fruta/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
505	29	81	7	

28				
1º. Puré de verduras				
2º. Espirales salsa aurora				
Fruta/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
508	12	80	5	

29				
1º. Crema de coliflor con frutos secos				
2º. Paella mixta				
Coktel fruta natural / Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
480	20	81	8	

30				
1º. Purrusalda				
2º. Pescado al horno con ensaladilla rusa				
Fruta/ Pan				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
601	22	73	24	

31				
1º. Sopa de ternera				
2º. Ropa vieja				
Helado/ Pan integral				
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos	
747	42	60	37	

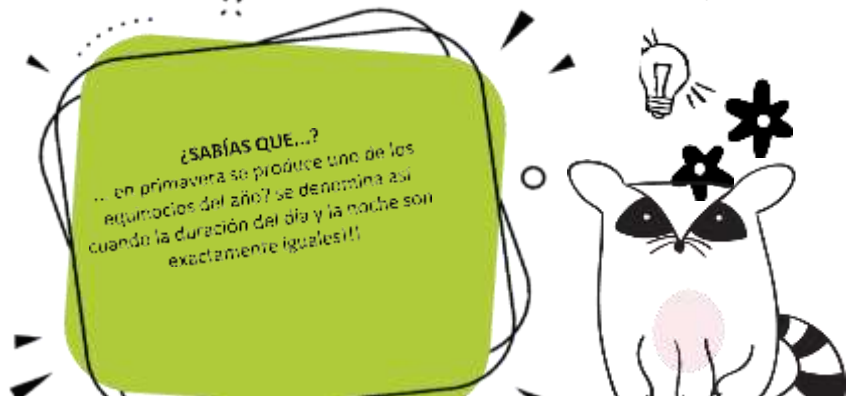
Sugerencias para la cena:

Si comes . . .	
Verduras + Huevo	→
Carne	→
Pescado	→
Legumbres + Huevo	→
Carne	→
Pescado	→
Pasta o arroz + Huevo	→
Carne	→
Pescado	→

Debes cenar . . .	
Pasta o arroz + Carne	→
Pescado	→
Huevo	→
Verduras + Carne	→
Pescado	→
Huevo	→
Verduras + Carne	→
Pescado	→
Huevo	→

Y para el desayuno y la merienda:

- ☞ **Lácteos:** leche, yogur, queso, requesón, cuajada . . .
- ☞ **Cereales integrales:** pan, copos sin azúcar añadido (avena, trigo, maíz, arroz . . .)
- ☞ **Frutas:** fresca entera, deshidratada, frutos secos, aguacate . . .
- ☞ **Otros:** miel, cacao en polvo sin azúcar, aceite de oliva, huevo, atún, carne magra . . .





www.albie.es