



Lunes

DÍA 24

FIDEUA DE POLLO  
CORDON BLEU CON ENSALADA DE  
TOMATE Y MAIZ  
ZUMO NATURAL

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	16	18	81

Martes

DÍA 25

SOPA DE PICADILO  
MERLUZA A LA ROMANA CON TOMATE Y  
ARROZ  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	23	13	97

Miércoles

DÍA 26

MACARRONES CON TOMATE Y ATUN  
CROQUETAS DE COCIDO CON ENSALADA  
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
603	22	16	94

Jueves

DÍA 27

CREMA DE VERDURAS  
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON  
PATATAS  
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696	20	41	63

Viernes

DÍA 28

ARROZ CON TOMATE  
CINTA DE LOMO ADOBADA CON  
MENESTRA DE VERDURAS  
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
521	23	18	66

Cenas

Alimentos consumidos en la  
comida

Arroz, pasta, patata o legumbres  
Verduras  
Carnes  
Pescados  
Huevo  
Fruta

Sugerencias para la cena

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas  
Arroz, pasta o patata  
Pescado o huevo  
Carnes o huevo  
Pescado o carne  
Lácteo o fruta  
Fruta