

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2 Kcal 242 HC 39 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, zanahoria y calabacín con merluza
Papilla de frutas natural

3 Kcal 255 HC 38 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, puerro, calabacín, zanahoria y pollo
Papilla de frutas natural

4 Kcal 307 HC 40 Lip 10 Prot 14

Puré de patata, zanahoria y judías verdes con ternera
Papilla de frutas natural

5 Kcal 250 HC 36 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza, judía verde y pollo
Papilla de frutas natural

6 Kcal 235 HC 37 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, puerro, calabacín, zanahoria, judía verde y merluza
Papilla de frutas natural

9 Kcal 250 HC 40 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, zanahoria y judías verdes con merluza
Papilla de frutas natural

10 Kcal 261 HC 39 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, calabaza y puerro con pollo
Papilla de frutas natural

11 Kcal 273 HC 38 Lip 6 Prot 18

Puré de patata, puerro, calabacín, zanahoria y ternera
Papilla de frutas natural

12 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

13 Kcal HC Lip Prot

SIN SERVICIO DE COMEDOR

16 Kcal 233 HC 36 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza, judía verde y merluza
Papilla de frutas natural

17 Kcal 264 HC 40 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, zanahoria y puerro con pollo
Papilla de frutas natural

18 Kcal 273 HC 38 Lip 6 Prot 18

Puré de patata, puerro, calabacín, zanahoria y ternera
Papilla de frutas natural

19 Kcal 267 HC 40 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, zanahoria y judías verdes con pollo
Papilla de frutas natural

20 Kcal 235 HC 37 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza y merluza
Papilla de frutas natural



Lunes

23 Kcal 233 HC 36 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, puerro, calabacín, calabaza, judía verde y merluza
Papilla de frutas natural

Martes

24 Kcal 255 HC 38 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, puerro, calabacín, zanahoria y pollo
Papilla de frutas natural

Miércoles

25 Kcal 305 HC 40 Lip 10 Prot 13

Puré de patata, zanahoria y puerro con ternera
Papilla de frutas natural

Jueves

26 Kcal 259 HC 39 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, zanahoria y calabacín con pollo
Papilla de frutas natural

Viernes

27 Kcal 244 HC 39 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, calabaza y puerro con merluza
Papilla de frutas natural

30 Kcal 238 HC 38 Lip 5 Prot 11

Puré de patata, puerro, calabacín, zanahoria y merluza
Papilla de frutas natural

31 Kcal 267 HC 40 Lip 6 Prot 13

Puré de patata, zanahoria y judías verdes con pollo
Papilla de frutas natural



50%
VITAMINAS
Y MINERALES
Verduras,
hortalizas



25%
PROTEÍNA
Legumbre, pescado,
carne, huevo

25%
HIDRATOS
DE CARBONO
Patata, pasta, arroz

Si has comido:	Es recomendable cenar:
VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE/ PESCADO/ HUEVO
CARNE	PESCADO/ HUEVO/ LEGUMBRES
PESCADO	CARNE/ HUEVO / LEGUMBRES
HUEVO	PESCADO/ CARN/ LEGUMBRES
PATATA	PASTA/ ARROZ
PASTA/ ARROZ	PATATA

+ SÚMATE A LA
RECETA DEL CAMBIO



y lleva una dieta
MÁS SALUDABLE
Y SOSTENIBLE



aprendiendo
A COMER
by sodeko