

**HÁBITOS  
SALUDABLES  
PAN INTEGRAL  
LOS JUEVES**

**FESTIVO**

			<b>1</b>		<b>2</b>		<b>3</b>
				Patatas a la riojana Salmón a la naranja Fruta fresca 743,2Kcal - Prot:27,0g - Lip:35,3g - HC:75,6g Recomendación de cenas: Arroz / Cerdo con verdura / Yogur		Macarrones con tomate Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca 723,8Kcal - Prot:23,8g - Lip:23,5g – HC:99,9g Recomendación de cenas: Verdura / Ternera con arroz /Yogur	
	<b>6</b>		<b>7</b>		<b>8</b>		<b>10</b>
Sopa de ave con fideos Hamburguesa a la plancha Ensalada de tomate Fruta fresca 568,2Kcal - Prot:20,0g - Lip:17,3g Recomendación de cenas: Arroz / Pescado con verdura /Yogur		Alubias blancas estofadas Tortilla francesa con ensalada Yogur 565,1Kcal - Prot:27,7g - Lip:18,0g – HC:71,3g Recomendación de cenas: Sopa / Ave con verdura / Fruta fresca	Verduras salteadas Abadejo con tomate Fruta fresca 341,3Kcal - Prot:23,5g - Lip:8,5g - HC:41,7g Recomendación de cenas: Pasta / Cerdo con verdura /Yogur		Arroz con pisto Escalopines de ternera con champiñones Fruta fresca 616,1Kcal - Prot:30,4g - Lip:12,7g – HC:91,2g Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura /Yogur		Lentejas castellanas Merluza en salsa verde Fruta fresca 530,5Kcal - Prot:32,6g - Lip:8,8g – HC:74,4g Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con patata /Lácteo
	<b>13</b>		<b>14</b>		<b>15</b>		<b>17</b>
Crema de verduras Tortilla de patata y rodaja de tomate Fruta fresca 560,6Kcal - Prot:14,1g - Lip:18,9g - HC:77,1g Recomendación de cenas: Sopa / Ternera con verdura /Yogur		Garbanzos estofados Limanda son salsa de zanahoria Fruta fresca 467,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,7g – HC:62,1g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz /Yogur	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo al horno Fruta fresca 655,0Kcal - Prot:37,1g - Lip:20,4g – HC:77,6g Recomendación de cenas: Verdura / Pescado con patata / Yogur		Alubias con zanahoria Merluza al horno con ensalada Yogur 546,0Kcal - Prot:30,7g - Lip:13,9g - HC:68,3g Recomendación de cenas: Verdura crema / Cerdo con pasta / Fruta		Porrusalda Lomo a la riojana Fruta fresca 527,4Kcal - Prot:28,3g - Lip:15,4g – HC:65,1g Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verdura / Yogur
	<b>20</b>		<b>21</b>		<b>22</b>		<b>24</b>
Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con queso y ensalada Fruta fresca Cal: 412,05 Lípidos: 13,36 Prot: 18,90 HC: 51,38 Recomendación de cenas: Verdura/ Ternera con patatas/ Lácteo		Lentejas con verduras Fogonero en salsa verde Yogur 467,9Kcal - Prot:27,4g - Lip:9,7g – HC:62,1g Recomendación de cenas: Verdura crema/ Ave con arroz /Yogur	Judías verdes salteadas Lomo asado al ajillo con pimientos asados Fruta fresca Cal: 579,10 Lípidos: 20,52 Prot: 22,60 HC: 70,82 Recomendación de cenas: Pasta / Huevo con verduras/ Lácteo		Patatas a la riojana Merluza al horno con rodaja de tomate Fruta fresca Cal: 782,50 Lípidos: 37,10 Prot: 29,12 HC: 74,21 Recomendación de cenas: Verdura / Cerdo con pasta / Fruta		Sopa de maravilla Estofado de ave con zanahoria baby Fruta Cal: 582,20 Lípidos: 19,80 Prot: 18,78 HC: 76,20 Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con arroz/ Lácteo
<b>Día del Celíaco</b>	<b>27</b>		<b>28</b>		<b>29</b>		<b>31</b>
Menestra de verduras Tortilla de patata con rodaja de tomate Fruta Cal: 510,12 Lípidos: 8,51 Prot: 29,70 HC: 70,09 Recomendación de cenas: Sopa / huevos con verdura / Lácteo		Alubias con hortalizas Abadejo con fritada y ensalada Fruta Cal: 549,70 Lípidos: 11,60 Prot: 30,52 HC: 71,53 Recomendación de cenas: Verdura/Cerdo con patatas/ Lácteo	Arroz tres delicias Estofado de ternera a la jardinera Fruta Cal: 851,20 Lípidos: 37,58 Prot: 36,40 HC: 87,40 Recomendación de cenas: Verdura crema/Pescado con pasta / Lácteo		Crema de puerros Albóndigas en salsa Yogur Cal: 598,03 Lípidos: 25,36 Prot: 21,96 HC: 67,38 Recomendación de cenas: Pasta/ Ave con verduras/ Fruta		Coditos con tomate Merluza a la vasca Fruta Cal: 582,20 Lípidos: 19,80 Prot: 18,78 HC: 76,20 Recomendación de cenas: Verdura/ Cerdo con arroz/ Lácteo