

DICIEMBRE 2009

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de cocido - San Jacobo con ensalada - Melocotón en almíbar - Vaso de leche y pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz con tomate - Filete de lenguado con mahonesa - Yogur - Vaso de leche y pan 	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>4</p> <p>FESTIVO</p>																																
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>548,4</td> <td>26,1</td> <td>16,5</td> <td>97</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	548,4	26,1	16,5	97	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>582,7</td> <td>30</td> <td>13,6</td> <td>94,5</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	582,7	30	13,6	94,5																		
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																	
548,4	26,1	16,5	97																																	
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																	
582,7	30	13,6	94,5																																	
<p>7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Arroz tres delicias - Lenguado al horno con lechuga - Fruta - Vaso de leche y pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabacín - Lomo asado con champiñones - Natillas - Vaso de leche y pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Macarrones - Merluza en salsa - Fruta - Vaso de leche y pan 																																
		<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>580,9</td> <td>29,1</td> <td>12,7</td> <td>93,5</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	580,9	29,1	12,7	93,5	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>497,5</td> <td>27</td> <td>18,2</td> <td>60</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	497,5	27	18,2	60	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>605,2</td> <td>17,7</td> <td>20,7</td> <td>99</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	605,2	17,7	20,7	99								
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																	
580,9	29,1	12,7	93,5																																	
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																	
497,5	27	18,2	60																																	
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																	
605,2	17,7	20,7	99																																	
<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras - Huevos cocidos con tomate y chips - Actimel - Vaso de leche y pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos - Merluza al horno - Fruta - Vaso de leche y pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Cardo salteado - Pollo al ajillo - Yogur - Vaso de leche y pan 	<p>Menú Especial Navidad</p> <p>17</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras - Nuggets de pollo con lechuga - Melocotón en almíbar - Vaso de leche y pan 																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>480</td> <td>24</td> <td>15</td> <td>62</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	480	24	15	62	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>526,7</td> <td>32,4</td> <td>16</td> <td>83</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	526,7	32,4	16	83	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>646</td> <td>32</td> <td>26</td> <td>76,9</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	646	32	26	76,9		<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>694</td> <td>42</td> <td>19,2</td> <td>97,8</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	694	42	19,2	97,8
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																	
480	24	15	62																																	
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																	
526,7	32,4	16	83																																	
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																	
646	32	26	76,9																																	
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																	
694	42	19,2	97,8																																	
<ul style="list-style-type: none"> - Lentejas - Albóndigas - Piña - Vaso de leche y pan 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de patata - San Jacobo con ensalada - Yogur - Vaso de leche y pan 	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO</p>																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>531</td> <td>36,1</td> <td>15,8</td> <td>91,4</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	531	36,1	15,8	91,4	<table border="1"> <thead> <tr> <th>CALORIAS</th> <th>PROTEINAS</th> <th>GRASAS</th> <th>H. CARBONO</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>527</td> <td>15,1</td> <td>12,7</td> <td>93,9</td> </tr> </tbody> </table>	CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO	527	15,1	12,7	93,9																			
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																	
531	36,1	15,8	91,4																																	
CALORIAS	PROTEINAS	GRASAS	H. CARBONO																																	
527	15,1	12,7	93,9																																	
<p>28</p> <p>FESTIVO</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO</p>	<p>30</p> <p>FESTIVO</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO</p>																																	

Sugerencias de menús para la cena

	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura cocida - Pescado al horno con patatas - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras - Bocado de lomo con pimientos - Fruta 	<p>3</p> <p>FESTIVO</p>	<p>4</p> <p>FESTIVO</p>
<p>7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura cocida - Tortilla de gambas - Lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras - Pescado rebozado - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura cocida - Bocado de jamón con tomate - Lácteo
<ul style="list-style-type: none"> - Patatas guisadas - Pescado al horno con lechuga - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura cocida - Lomo plancha con champis - Lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> - Sopa de pescado - Empanadillas - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura cocida - Pescado a la plancha con limón - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Escarola - Tortilla de jamón York - Fruta
<ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras - Pescado en salsa - Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> - Verdura cocida - Revuelto de setas - Lácteo 	<p>23</p> <p>FESTIVO</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO</p>
<p>28</p> <p>FESTIVO</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO</p>	<p>30</p> <p>FESTIVO</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO</p>	

*LÁCTEO: Preferiblemente yogur o leche, aunque también pueden tomarse con moderación natillas, copas de chocolate...

*CONSEJO: Se recomienda tomar todas las semanas 3-4 huevos, los cuales pueden ir cocidos en ensalada, en tortillas, revueltos y fritos (no abusar de estos últimos)