

# mayo



## 1ª SEMANA

Energía: 891 Kcal.	L 03 FESTIVO
Proteínas: 32.8 g.	M 04 Espaguetis con tomate. Lenguado a la romana con lechuga. Almibar.
Carbohidratos: 122.3 g.	X 05 Lentejas con bacon. Sanjacobo con rodaja de tomate natural. Fruta.
Lípidos: 30.1 g.	J 06 Acelgas rehogadas con patata. Pechugas de pollo a la inglesa con lechuga. Yogur.
Calcio: 303.6 mg.	V 07 Alubias blancas con hortalizas. Tortilla de patata con ensalada. Fruta.
Hierro: 7.0 mg.	
Vitamina C: 44.0 mg.	
Colesterol: 171.8 mg.	

## cena recomendada

L 03 FESTIVO
M 04 Verdura / Carne / Fruta.
X 05 Puré / Pescado / Fruta
J 06 Sopa / Huevo / Fruta
V 07 Verdura / Ave / Fruta

## 2ª SEMANA

Energía: 864 Kcal.	L 10 Macarrones a la italiana. Lomo de cerdo en salsa demiglace. Actimel.
Proteínas: 28.3 g.	M 11 Garbanzos guisados al estilo casero. Gallo rebozado con rodaja de tomate. Fruta.
Carbohidratos: 118.1 g.	X 12 Sopa casera con picadillo. Muslo de pollo asado con lechuga. Yogur.
Lípidos: 30.9 g.	J 13 Judías verdes salteadas. Salchichas frescas con tomate. Fruta.
Calcio: 262.4 mg.	V 14 Arroz a la jardinera. Panga a la romana con ensalada. Fruta.
Hierro: 6.4 mg.	
Vitamina C: 28.4 mg.	
Colesterol: 193.9 mg.	

## cena recomendada

L 10 Crema / Pescado / Fruta.
M 11 Verdura / Carne / Fruta.
X 12 Puré / Huevo / Fruta
J 13 Patata / Pescado / Fruta
V 14 Verdura / Carne / Fruta

## 3ª SEMANA

Energía: 888 Kcal.	L 17 Patatas a la riojana. Lenguado a la andaluza con lechuga. Fruta.
Proteínas: 32.8 g.	M 18 Lentejas maravilla. Ternera asada con champiñón. Yogur.
Carbohidratos: 121.4 g.	X 19 Macarrones gratinados con queso. Merluza a la inglesa con lechuga. Fruta.
Lípidos: 30.1 g.	J 20 Menestra de verduras con jamón. Filete de magro con tomate. Actimel.
Calcio: 255.4 mg.	V 21 Alubias blancas al estilo casero. Pechugas de pollo con ensalada. Fruta.
Hierro: 5.4 mg.	
Vitamina C: 31.2 mg.	
Colesterol: 129.8 mg.	

## cena recomendada

L 17 Crema / Carne / Fruta.
M 18 Verdura / Pescado / Fruta.
X 19 Puré / Carne / Fruta
J 20 Patata / Pescado / Fruta
V 21 Verdura / Huevo / Fruta

## 4ª SEMANA

Energía: 844 Kcal.	L 24 Arroz blanco con tomate. San marino con ensalada. Fruta.
Proteínas: 26.0 g.	M 25 Judías verdes salteadas. Filete de cabezada en salsa española. Yogur.
Carbohidratos: 121.3 g.	X 26 Garbanzos a la castellana. Gallo a la romana con rodaja de tomate natural. Fruta.
Lípidos: 28.3 g.	J 27 Sopa de cocido con pasta. Pollo asado en su jugo con lechuga. Yogur.
Calcio: 285.7 mg.	V 28 Lentejas con verduras. Albóndigas caseras en salsa de tomate. Fruta.
Hierro: 6.2 mg.	
Vitamina C: 25.3 mg.	
Colesterol: 206.3 mg.	

## cena recomendada

L 24 Verdura / Carne / Fruta.
M 25 Crema / Pescado / Fruta.
X 26 Verdura / Carne / Fruta
J 27 Patata / Huevo / Fruta
V 28 Sopa / Pescado / Fruta