

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>2 KCAL 702 P. 37 LIP. 23 H.C. 86 ■ LENTEJAS CON VERDURA ■ FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON LIMÓN ■ FRUTA ■ PAN</p>	<p>3 KCAL 1019 P. 53 LIP. 39 H.C. 109 ■ ESPAGUETIS BLANCOS CON TOMATE ■ CARNE GUISADA DE TERNERA CON VERDURAS ■ ACTIMEL ■ PAN</p>	<p>4 KCAL 679 P. 14 LIP. 33 H.C. 81 ■ VAINAS REHOGADAS ■ TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA LIZ ■ FRUTA ■ PAN</p>	<p>5 KCAL 747 P. 35 LIP. 36 H.C. 70 ■ SOPA DE FIDEO CON AVE ■ LOMO FRESCO DE CERDO PLANCHA EN SALSA CON PIMIENTO VERDE Y ZANAHORIA ■ YOGURT SABORES ■ PAN</p>	<p>6 KCAL 876 P. 46 LIP. 29 H.C. 111 ■ ARROZ BLANCO CON VERDURAS ■ ESTOFADO DE POLLO EN SALSA SUAVE ■ FRUTA ■ PAN</p>
<p>9</p>	<p>10</p>	<p>11</p>	<p>12</p>	<p>13</p>
<p>16</p>	<p>17</p>	<p>18</p>	<p>19</p>	<p>20</p>
<p>23</p>	<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>30</p>	<p>31</p>			

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

- Arroz, pasta, patata o legumbre
- Verduras
- Carnes
- Pescados
- Huevo
- Fruta
- Lácteo

SUGERENCIA PARA LA CENA

- Verduras o hortalizas crudas o cocinadas
- Arroz, pasta o patata
- Pescados o huevo
- Carne o huevo
- Pescado o carne
- Lácteo o fruta
- Fruta

ASTELEHENA

ASTEARTEA

ASTEAZKENA

OSTEGUNA

OSTIRALA

<p>2 KCAL 702 P. 37 LIP. 23 H.C. 86</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ DILISTAK BARAZKIEKIN ■ LEGATZ XERRA LABAN EGINDA LIMOIAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>3 KCAL 1019 P. 53 LIP. 39 H.C. 109</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ESPAGETI ZURIAK TOMATEAREKIN ■ TXAHAL OKELA GISATUA BARAZKIEKIN ■ ACTIMEL ■ OGIA 	<p>4 KCAL 679 P. 14 LIP. 33 H.C. 81</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ LEKA SUEZTITUAK ■ PATATA TORTILA LIZ ENTSALADAREKIN ■ FRUTA ■ OGIA 	<p>5 KCAL 747 P. 35 LIP. 36 H.C. 70</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ FIDEO ZOPA HEGAZTIAREKIN ■ TXERRI SOLOMO FRESKOA PLANTXAN ■ SALTSAN PIPER BERDE ETA AZENARIOAREKIN ■ ZAPOREDUN JOGURTA ■ OGIA 	<p>6 KCAL 876 P. 46 LIP. 29 H.C. 111</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ ARROZ ZURIA BARAZKIEKIN ■ OILASKO ERREGOSIA SALTSA LEUNEAN ■ FRUTA ■ OGIA
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30	31			