

Régimen No Kiwi

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

01	Kcal 485 Lip. 11	P. 27 H.C. 71	02	Kcal 594 Lip. 16	P. 22 H.C. 85	03	Kcal 405 Lip. 16	P. 10 H.C. 55	04	Kcal 440 Lip. 13	P. 20 H.C. 58	05	Kcal 539 Lip. 12	P. 25 H.C. 84
	- Lentejas - Filete de merluza romana - Fruta Pan			- Espaguetis con tomate - Croquetas con jamón york - Yogurt natural Pan			- Vainas rehogadas - Tortilla de patata - Fruta Pan			- Porrusalda - Hamburguesa de vacuno al horno en salsa - Yogurt natural Pan			- Arroz con tomate - Pechugas de pollo con salsa - Yogurt natural azucarado Pan	
08	Kcal 516 Lip. 12	P. 22 H.C. 81	09	Kcal 551 Lip. 28	P. 19 H.C. 53	10	Kcal 501 Lip. 10	P. 32 H.C. 72	11	Kcal 390 Lip. 14	P. 13 H.C. 52	12	Kcal 590 Lip. 18	P. 17 H.C. 91
	- Tallarines con tomate - Bacalao en salsa verde - Fruta Pan			- Sopa de estrellas con pollo y huevo - Albóndigas de vacuno y cerdo en salsa - Yogurt natural Pan			- Alubias rojas - Estofado de pavo - Fruta Pan			- Crema de calabaza y zanahoria - Tortilla de patata - Yogurt natural Pan			- Arroz con tomate - Nuggets de pollo - Yogurt natural azucarado Pan	
15	Kcal 470 Lip. 14	P. 19 H.C. 67	16	Kcal 539 Lip. 13	P. 32 H.C. 70	17	Kcal 502 Lip. 10	P. 29 H.C. 74	18	Kcal 573 Lip. 12	P. 20 H.C. 96	19	Kcal 530 Lip. 22	P. 18 H.C. 63
	- Porrusalda - Jamón rebozado - Fruta Pan			- Macarrones con tomate - Estofado de pavo - Yogurt natural Pan			- Garbanzos - Filete de abadejo en salsa marinera - Fruta Pan			- Arroz con tomate - Albóndigas de pollo y cerdo en salsa - Yogurt natural Pan			- Crema de calabacín - Salchichas frankfurt con tomate - Yogurt natural azucarado Pan	
22	Kcal 433 Lip. 13	P. 21 H.C. 59	23	Kcal 508 Lip. 15	P. 23 H.C. 73	24	Kcal 453 Lip. 8	P. 18 H.C. 77	25			26	Kcal 587 Lip. 16	P. 28 H.C. 81
	- Puré de verdura - Estofado de pollo - Fruta Pan			- Arroz con tomate - Medallones de merluza en salsa verde - Yogurt natural Pan			- Alubias blancas - Tortilla de patata - Fruta Pan						- Espirales con tomate - Jamón rebozado - Yogurt natural azucarado Pan	
29			30			31								



#### ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta