

Régimen No Frutos Secos

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03 04 05 06 07

10 11 12 13 14

17 18 19 20 21

24 25 26 27 28

Kcal 766
Lip. 20

P. 23
H.C. 123

- Sopa de lluvia
- Albóndigas de pollo y cerdo en salsa suave
- Fruta
- Pan

Kcal 857
Lip. 17

P. 46
H.C. 126

- Garbanzos
- Bacalao romana con limón
- Flan vainilla
- Pan

Kcal 728
Lip. 25

P. 13
H.C. 110

- Puré de verdura
- Tortilla de patata con pimientos verdes
- Fruta
- Pan

Kcal 944
Lip. 36

P. 15
H.C. 136

- Patatas a la marinera
- Empanadillas de atún con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

Kcal 932
Lip. 21

P. 52
H.C. 130

- Tallarines boloñesa
- Muslo de pollo asado con champiñón, zanahoria y patata
- Fruta
- Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; No utilización de frutos secos en las elaboraciones.

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

