

Régimen No Huevo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

03

04

05

06

07

10

11

12

13

14

17

18

19

20

21

24

Kcal 756
Lip. 34 P. 26
H.C. 85

- Sopa de fideo con ave
- Filete de cabezada de cerdo plancha en salsa
- Fruta
- Pan

25

Kcal 808
Lip. 16 P. 44
H.C. 118

- Garbanzos con verdura
- Bacalao al horno con limón
- Flan vainilla
- Pan

26

Kcal 640
Lip. 18 P. 31
H.C. 88

- Puré de verdura
- Pechugas de pavo plancha en salsa
- Fruta
- Pan

27

Kcal 725
Lip. 20 P. 26
H.C. 107

- Porrusalda
- Filete de merluza plancha con lechuga
- Yogurt sabores
- Pan

28

Kcal 960
Lip. 26 P. 44
H.C. 136

- Macarrones blancos con tomate
- Muslo de pollo asado con champiñón y patata parisina
- Fruta
- Pan

Nota: Pan para celíacos ADPAN; Lácteos Danone; Tomate frito Orlando o IAN; Pasta de arroz/maíz Gallo; No utilización de caldos ni condimentos.

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

