

Semana 1

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12	SABADO 13	DOMINGO 14
COMIDA	<p>Tx de verduras con huevo</p> <p>E:130 kcal L:9,5 g AGS:1,7 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,2 g</p>	<p>Tx de verduras con magro</p> <p>E:140 kcal L:10,2 g AGS:2,3 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,9 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con alubias blancas y merluza</p> <p>E:130 kcal L:7,8 g AGS:1,2 g HC:7,1 g Az:1,2 g P:6,9 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con lomo de cerdo</p> <p>E:145 kcal L:11,1 g AGS:2,5 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con huevo</p> <p>E:130 kcal L:9,5 g AGS:1,7 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,2 g</p>		
	<p>Tx de fruta</p> <p>E:47 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:9,9 g Az:9,3 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Natillas de vainilla</p> <p>E:110 kcal L:2,9 g AGS:1,8 g HC:17,8 g Az:14,9 g P:3,5 g S:0,1 g</p>	<p>Yogur de sabores</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:47 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:9,9 g Az:9,3 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:47 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:9,9 g Az:9,3 g P:0,5 g S:0,0 g</p>		



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 2

	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
COMIDA	<p>Tx de verduras con pollo</p> <p>E:125 kcal L:8,4 g AGS:1,4 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:6,3 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con garbanzos</p> <p>E:173 kcal L:8,6 g AGS:1,2 g HC:14,5 g Az:1,7 g P:7,1 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con abadejo</p> <p>E:109 kcal L:7,4 g AGS:1,1 g HC:5,2 g Az:1,3 g P:4,7 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con alubias pintas y cabezada de cerdo</p> <p>E:154 kcal L:10,3 g AGS:2,3 g HC:7,0 g Az:1,3 g P:7,0 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con pollo</p> <p>E:125 kcal L:8,4 g AGS:1,4 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:6,3 g S:0,1 g</p>		
	<p>Tx de fruta</p> <p>E:47 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:9,9 g Az:9,3 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur de sabores</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:47 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:9,9 g Az:9,3 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:47 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:9,9 g Az:9,3 g P:0,5 g S:0,0 g</p>		



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=Ílipidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 3

	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
COMIDA	<p>Tx de verduras con lentejas y huevo</p> <p>E:144 kcal L:9,6 g AGS:1,7 g HC:7,3 g Az:1,3 g P:6,2 g S:0,2 g</p>	<p>Tx de verduras con limanda</p> <p>E:110 kcal L:7,5 g AGS:1,1 g HC:5,2 g Az:1,3 g P:4,6 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con pollo</p> <p>E:125 kcal L:8,4 g AGS:1,4 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:6,3 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con lomo de cerdo</p> <p>E:145 kcal L:11,1 g AGS:2,5 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con magro</p> <p>E:140 kcal L:10,2 g AGS:2,3 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,9 g S:0,1 g</p>		
	<p>Tx de fruta</p> <p>E:47 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:9,9 g Az:9,3 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:47 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:9,9 g Az:9,3 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:47 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:9,9 g Az:9,3 g P:0,5 g S:0,0 g</p>		



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=Ílipidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 4

	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2	SABADO 3	DOMINGO 4
COMIDA	<p>Tx de verduras con pollo</p> <p>E:125 kcal L:8,4 g AGS:1,4 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:6,3 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con merluza</p> <p>E:117 kcal L:7,7 g AGS:1,2 g HC:5,4 g Az:1,3 g P:5,9 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con magro</p> <p>E:140 kcal L:10,2 g AGS:2,3 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,9 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con ternera</p> <p>E:125 kcal L:8,3 g AGS:1,4 g HC:5,4 g Az:1,3 g P:6,5 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con lomo de cerdo</p> <p>E:145 kcal L:11,1 g AGS:2,5 g HC:5,4 g Az:1,4 g P:5,1 g S:0,1 g</p>		
	<p>Tx de fruta</p> <p>E:47 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:9,9 g Az:9,3 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:82 kcal L:1,9 g AGS:1,1 g HC:12,5 g Az:12,5 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:47 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:9,9 g Az:9,3 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:47 kcal L:0,2 g AGS:0,1 g HC:9,9 g Az:9,3 g P:0,5 g S:0,0 g</p>		



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.