

Semana 1

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5	SABADO 6	DOMINGO 7
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 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 cabezada de cerdo</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 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 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:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Helado</p> <p>E:173 kcal L:7,0 g AGS:6,0 g HC:25,0 g Az:21,7 g P:2,1 g S:0,2 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 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 2

	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 alubias blancas</p> <p>E:129 kcal L:9,5 g AGS:1,4 g HC:6,7 g Az:1,5 g P:3,5 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con fogonero</p> <p>E:120 kcal L:7,5 g AGS:1,1 g HC:5,2 g Az:1,3 g P:6,8 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 pavo</p> <p>E:122 kcal L:7,5 g AGS:1,1 g HC:5,2 g Az:1,2 g P:7,8 g S:0,1 g</p>		
	<p>Tx de fruta</p> <p>E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 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 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19	SABADO 20	DOMINGO 21
COMIDA	Tx de verduras con lomo de cerdo 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	Tx de verduras con garbanzos 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	Tx de verduras con merluza 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	Tx de verduras con huevo 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	Tx de verduras con pollo 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		
	Tx de fruta	Tx de fruta	Tx de fruta	Helado	Tx de fruta		
	E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g	 E:173 kcal L:7,0 g AGS:6,0 g HC:25,0 g Az:21,7 g P:2,1 g S:0,2 g	E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g		



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 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26	SABADO 27	DOMINGO 28
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 salmon</p> <p>E:132 kcal L:9,3 g AGS:1,4 g HC:5,2 g Az:1,3 g P:6,2 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con alubias blancas</p> <p>E:129 kcal L:9,5 g AGS:1,4 g HC:6,7 g Az:1,5 g P:3,5 g S:0,1 g</p>	<p>Tx de verduras con pavo</p> <p>E:122 kcal L:7,5 g AGS:1,1 g HC:5,2 g Az:1,2 g P:7,8 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:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Tx de fruta</p> <p>E:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur</p> <p>E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 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 5

	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3	SABADO 4	DOMINGO 5
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 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:40 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,2 g Az:7,9 g P:0,5 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur</p>  <p>E:61 kcal L:2,6 g AGS:1,5 g HC:5,5 g Az:5,5 g P:4,0 g S:0,2 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.