

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 LENTEJAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO FRUTA 715 kcal Prot:44 HC:59 L:31	2 ARROZ TRES DELICIAS MAGRO CON TOMATE YOGURT 771 kcal Prot: 29 HC:63 L:39
5 TIBURONES NAPOLITANA TORTILLA DE JAMON DE PAVO ENSALADA DE LECHUGA FRUTA 742Kcal Prot:30 HC:63 L:40	6 ENSALADA DE GARBANZOS MERLUZA REBOZADA YOGURT 634Kcal Prot:33 HC:67 L:22	7 PURE DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE HAMBURGUESA CON PATATAS FRUTA 768kcal Prot:40 HC:46 L:46	8 ARROZ CON POLLO EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA 755Kcal Prot:21 HC:95 L:31	9 GUISANTES LOMO DE SAJONIA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y QUESITO 632Kcal Prot:38 HC:58 L:26
12 ENSALADA DE PASTA TORTILLA DE QUESO FRUTA 714Kcal Prot: 26 HC: 70 L: 35	13 JUDIAS VERDES CON PATATA COCIDA ALBÓNDIGAS EN SALSA CON ESPIRALES YOGUR 690Kcal Prot:29 HC:61 L:32	14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO YOGURT 632 kcal Prot:30 HC: 68 L:24	15 ARROZ CON TOMATE HUEVO Y SALCHICHAS FRUTA 772Kcal Prot:19 HC:65 L:47	16 CREMA DE ZANAHORIA MERLUZA A LA ROMANA GELATINA 626Kcal Prot:30 HC:53 L:31
19 PASTA CARBONARA TORTILA DE CALABACÍN FRUTA 691Kcal Prot:36 HC:69 L:29	20 LENTEJAS CON CHORIZO Y VERDURAS VARITAS DE MERLUZA FRUTA 698Kcal Prot:34 HC:61 L:32	21 PURE DE VERDURA JAMÓN PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE YOGUR 785Kcal Prot:36 HC:34 L:55	22 PIZZA PERRITOS HELADO	

La **cena** debe aportar aproximadamente un 25% - 30% de la energía diaria y tiene que contener alimentos que no hayamos consumido durante el resto del día, especialmente en la comida. Así, el primer y segundo plato debe alternar lo consumido en la comida. La ración del alimento proteico debe ser un poco más pequeña que si la consumiésemos en la comida y, además, hay que intentar consumir alimentos fáciles de digerir para no alterar el sueño.

¡FELIZ VERANO!