

Hábitos saludables:
beber exclusivamente
agua para hidratarse,
consumir a diario frutas
y verduras, alimentos
integrales, reducir el
consumo de azúcar y
sal, cocinar a la
plancha, vapor, horno,
etc. Y mantenernos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra, salvo
excepciones.
Fruta de Temporada:
Manzana, Naranja,
Pera, Plátano y
Mandarina.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
24	Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza, Zanahoria Dado Eco, Espinacas	25	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Alubia Great Nort Extra, Patata Dado, Calabacín, Zanahoria Dado Eco	26	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco	27	Crema de Calabacín Calabacín, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla	28	Lentejas con Verduras Cocidas Patata Dado, Lenteja Pardina, Pimiento Verde, Pimiento Rojo
	Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado		Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla		Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X		Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco, Oregano Hoja Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada		Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite O.v.e. Eco, Pimiento Verde, Patata Dado
	Kcal: 575 Lip: 18,40 Prot: 13,37 HC: 89,71 AGS: 2,88 Azu: 22,10 Sal: 1,02 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta		Kcal: 549 Lip: 24,30 Prot: 17,85 HC: 66,50 AGS: 4,21 Azu: 17,44 Sal: 1,95 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta		Kcal: 545 Lip: 18,08 Prot: 23,61 HC: 71,38 AGS: 3,99 Azu: 20,64 Sal: 1,31 Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Kcal: 424 Lip: 17,94 Prot: 16,03 HC: 52,18 AGS: 4,88 Azu: 9,76 Sal: 1,48 Cena: Arroz + Huevo + Lácteo o Fruta		Kcal: 477 Lip: 25,13 Prot: 28,57 HC: 59,95 AGS: 4,21 Azu: 11,99 Sal: 1,37 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
3	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa	4	Crema de Verduras Patata Dado, Calabacín, Calabaza, Zanahoria Dado Eco	5	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco, Maíz Dulce	6	Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada	7	Crema de Calabaza Calabaza, Patata Dado, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco
	Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vино Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada		Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Ajo Pelado, Sal Fina Yodada Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Tomillohoja		Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín		Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco, Vино Blanco Br Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vино Blanco, Sal Fina Yodada		Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla, Agrio Limon
	Kcal: 488 Lip: 16,19 Prot: 12,23 HC: 76,24 AGS: 3,88 Azu: 4,74 Sal: 1,70 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta		Kcal: 411 Lip: 12,93 Prot: 14,60 HC: 61,06 AGS: 2,24 Azu: 20,11 Sal: 0,93 Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta		Kcal: 416 Lip: 14,46 Prot: 15,33 HC: 57,78 AGS: 3,73 Azu: 23,44 Sal: 0,94 Cena: Pasta + Huevo + Fruta		Kcal: 516 Lip: 17,73 Prot: 19,80 HC: 58,80 AGS: 2,78 Azu: 11,01 Sal: 1,29 Cena: Verdura + Pescado + Lácteo o Fruta		Kcal: 424 Lip: 19,45 Prot: 19,29 HC: 44,30 AGS: 3,18 Azu: 15,86 Sal: 1,18 Cena: Arroz + Carne + Lácteo o Fruta
10	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco	11	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua	12	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza, Tomate Triturado	13	Crema de Calabacín Calabacín, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla	14	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo
	Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco		Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X		Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla		Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada		Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Sal Fina Yodada
	Kcal: 513 Lip: 15,18 Prot: 13,80 HC: 80,50 AGS: 3,32 Azu: 25,02 Sal: 1,59 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta		Kcal: 508 Lip: 15,98 Prot: 20,78 HC: 70,71 AGS: 3,63 Azu: 18,36 Sal: 1,17 Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Kcal: 531 Lip: 24,02 Prot: 17,29 HC: 62,43 AGS: 4,16 Azu: 16,39 Sal: 1,89 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta		Kcal: 435 Lip: 17,36 Prot: 17,16 HC: 58,98 AGS: 2,66 Azu: 6,01 Sal: 1,16 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta		Kcal: 417 Lip: 16,64 Prot: 23,80 HC: 45,54 AGS: 2,44 Azu: 10,26 Sal: 1,16 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta
17	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla	18	Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza, Zanahoria Dado Eco, Espinacas	19	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Aceite O.v.e. Eco, Maíz Dulce	20	Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla	21	Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada
	Tortilla Francesa Tortilla Francesa		Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado, Ternera Dado Cong, Tomate Frito Eco Bib, Pimiento Rojo		Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde		Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jarmoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Cebolla Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vино Blanco, Sal Fina Yodada		Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Patata Dado
	Zanahorias al Vapor (guarnición) Zanahoria, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Ajo Pelado		Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada		Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X		Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada		Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vино Blanco, Sal Fina Yodada
24	Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada	25	Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada	26	Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X	27	Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X	28	Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada
	Kcal: 493 Lip: 16,71 Prot: 10,79 HC: 74,70 AGS: 3,95 Azu: 2,88 Sal: 1,77 Cena: Patata + Carne + Lácteo o Fruta		Kcal: 515 Lip: 15,49 Prot: 20,59 HC: 75,79 AGS: 3,08 Azu: 24,56 Sal: 1,33 Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta		Kcal: 423 Lip: 15,29 Prot: 17,40 HC: 53,53 AGS: 4,12 Azu: 21,82 Sal: 1,00 Cena: Arroz + Huevo + Fruta		Kcal: 422 Lip: 17,28 Prot: 20,20 HC: 48,42 AGS: 2,74 Azu: 15,68 Sal: 0,94 Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta		Kcal: 477 Lip: 25,13 Prot: 28,57 HC: 59,95 AGS: 4,21 Azu: 11,99 Sal: 1,37 Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta
	Kcal: 513 Lip: 15,18 Prot: 13,80 HC: 80,50 AGS: 3,32 Azu: 25,02 Sal: 1,59 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta		Kcal: 508 Lip: 15,98 Prot: 20,78 HC: 70,71 AGS: 3,63 Azu: 18,36 Sal: 1,17 Cena: Verdura + Pescado + Fruta		Kcal: 531 Lip: 24,02 Prot: 17,29 HC: 62,43 AGS: 4,16 Azu: 16,39 Sal: 1,89 Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta		Kcal: 435 Lip: 17,36 Prot: 17,16 HC: 58,98 AGS: 2,66 Azu: 6,01 Sal: 1,16 Cena: Verdura + Huevo + Lácteo o Fruta		Kcal: 417 Lip: 16,64 Prot: 23,80 HC: 45,54 AGS: 2,44 Azu: 10,26 Sal: 1,16 Cena: Ensalada + Carne + Lácteo o Fruta

Hábitos saludables:
beber exclusivamente
agua para hidratarse,
consumir a diario frutas
y verduras, alimentos
integrales, reducir el
consumo de azúcar y
sal, cocinar a la
plancha, vapor, horno,
etc. Y mantenernos
físicamente activos.
Todos nuestros platos
son elaborados con
aceite de oliva virgen
extra, salvo
excepciones.
Fruta de Temporada:
Manzana, Naranja,
Pera, Plátano y
Mandarina.

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
24	Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza, Zanahoria Dado Eco, Espinacas	25	Potaje de Alubias Blancas con Calabacín Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Calabacín, Zanahoria Dado Eco	26	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e Eco Lacitos Boloñesa Farfalle, Tomate Frito Eco Bib, Pollo Picada Cong, Aceite O.v.e. Eco	27	Crema de Calabacín Calabacín, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla	28	Lentejas con Verduras cocidas Patata Dado, Lenteja Pardina, Pimiento Verde, Cebolla
	Arroz con Pollo al Horno y Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado		Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla		Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X		Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada Hamburguesa Ternera, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada		Merluza al Horno en Salsa Verde Merluza Filete, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Pimiento Verde
	Kcal: 752 Lip: 21,01 Prot: 17,42 HC: 123,87 AGS: 3,32 Azu: 35,03 Sal: 1,37 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo		Kcal: 825 Lip: 30,36 Prot: 28,03 HC: 113,68 AGS: 5,11 Azu: 29,93 Sal: 2,53 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo		Kcal: 658 Lip: 19,79 Prot: 27,88 HC: 91,10 AGS: 4,26 Azu: 22,15 Sal: 1,71 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo		Kcal: 605 Lip: 24,71 Prot: 23,92 HC: 74,78 AGS: 7,14 Azu: 17,10 Sal: 2,29 Cena: Arroz + Huevo + Fruta		Kcal: 592 Lip: 31,98 Prot: 38,39 HC: 74,67 AGS: 5,43 Azu: 19,01 Sal: 1,64 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo
3	Arroz al Vapor con Salsa de Tomate Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco Tortilla Francesa Tortilla Francesa	4	Crema de Verduras Patata Dado, Calabacín, Calabaza, Zanahoria Dado Eco Filete de Lomo de Cerdo al Horno Cerdo Cinta Lomo Filete Cong, Aceite O.v.e. Eco, Ajo Pelado, Sal Fina Yodada Patatas al Horno a la Provenzal Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada, Agrio Limon	5	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Potaje de Garbanzos, Calabacín y Verduras Patata Dado, Garbanzo Pedrosillano, Zanahoria Dado Eco, Calabacín	6	Coditos con Tomate y Orégano Tiburon, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Contramuslo de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Contramuslo S/h S/p Cong, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Vino Blanco Br Ensalada Clásica Ensalada Clasica, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada	7	Crema de Calabaza Calabaza, Patata Dado, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco Salmón al Horno en Salsa Salmon, Patata Dado, Cebolla, Agrio Limon
	Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada		Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada		Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X		Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada		Menestra al Vapor (guarnición) Menestra, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Ajo Pelado
	Kcal: 618 Lip: 17,50 Prot: 15,10 HC: 103,87 AGS: 4,07 Azu: 5,95 Sal: 2,07 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo		Kcal: 664 Lip: 22,58 Prot: 22,50 HC: 95,46 AGS: 3,96 Azu: 33,56 Sal: 1,39 Cena: Ensalada + Huevo + Fruta o Lácteo		Kcal: 656 Lip: 19,69 Prot: 24,70 HC: 97,82 AGS: 4,31 Azu: 29,52 Sal: 1,45 Cena: Pasta + Huevo + Fruta		Kcal: 731 Lip: 23,25 Prot: 29,44 HC: 84,40 AGS: 3,71 Azu: 18,38 Sal: 1,79 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo		Kcal: 511 Lip: 23,05 Prot: 25,07 HC: 52,76 AGS: 3,80 Azu: 24,07 Sal: 1,28 Cena: Arroz + Carne + Fruta o Lácteo
10	Crema de Zanahoria Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Cebolla, Aceite O.v.e. Eco Macarrones con Tomate y Queso Macarrones, Tomate Frito Eco Bib, Queso Rallado Mix, Aceite O.v.e. Eco	11	Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Huevo Duro Barra Cong, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Cazuela de Arroz con Choco Arroz Vaporizado, Poton Limpio Tacos, Zanahoria Dado Eco, Agua	12	Potaje de Lentejas con Calabaza Lenteja Pardina, Patata Dado, Calabaza, Tomate Triturado Tortilla de Patatas con Cebolla Tortilla de Patatas con cebolla	13	Crema de Calabacín Calabacín, Patata Dado, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla Albóndigas de Cerdo al Horno con Salsa de Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Frito Eco Bib, Tomate Triturado, Aceite O.v.e. Eco Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite O.v.e. Eco, Perejil, Sal Fina Yodada	14	Alubias Blancas Guisadas Patata Dado, Alubia Great Nort Extra, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Abadejo a Las Finas Hierbas Abadejo Lomo, Aceite O.v.e. Eco, Tomillohoja, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada		Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X		Ensalada Mézclum Escarola, Lechuga, Tatsoi, Rúcula, Espinaca, Achic, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada		Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada		Ensalada Campestre Lech. Romana, Esc. Rizada, Achicoria, Acelga Roja, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada
	Kcal: 679 Lip: 17,37 Prot: 18,04 HC: 112,43 AGS: 3,88 Azu: 37,88 Sal: 2,06 Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo		Kcal: 614 Lip: 17,31 Prot: 24,76 HC: 90,28 AGS: 3,84 Azu: 19,41 Sal: 1,55 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo		Kcal: 799 Lip: 30,36 Prot: 28,03 HC: 104,36 AGS: 5,15 Azu: 27,56 Sal: 2,38 Cena: Pasta + Huevo + Fruta o Lácteo		Kcal: 554 Lip: 22,85 Prot: 22,04 HC: 74,12 AGS: 3,45 Azu: 8,35 Sal: 1,52 Cena: Verdura + Huevo + Fruta o Lácteo		Kcal: 723 Lip: 24,97 Prot: 39,43 HC: 89,44 AGS: 3,67 Azu: 20,01 Sal: 1,89 Cena: Ensalada + Carne + Fruta o Lácteo
17	Arroz con Pisto Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco Bib, Calabacín, Cebolla Tortilla Francesa Tortilla Francesa Zanahorias al Vapor Zanahoria Dado Eco, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Perejil	18	Crema Hortelana Patata Dado, Calabaza, Zanahoria Dado Eco, Espinacas Estofado de Patatas con Ternera Patata Dado, Ternera Dado Cong, Zanahoria Rodaja, Cebolla	19	Ensalada de Tomate, Maíz y Queso Fresco Tomate, Queso Fresco, Maíz Dulce, Aceite O.v.e. Eco Lentejas Guisadas con Pollo Patata Dado, Lenteja Pardina, Zanahoria Dado Eco, Cebolla	20	Garbanzos Estofados con Verduras Patata Dado, Garbanzo Chico Extra, Zanahoria Dado Eco, Cebolla Muslito de Pollo al Horno al Ajillo Pollo Jamoncito, Aceite O.v.e. Eco, Patata Dado, Cebolla Ensalada 4 Estaciones (guarnición) 4 estaciones (lechuga, lombarda, zanahoria), Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada	21	Espirales con Tomate Espiral, Tomate Frito Eco Bib, Aceite O.v.e. Eco, Sal Fina Yodada Bagre al Vapor en Salsa de Adobo Bagre Filete S/p, Aceite O.v.e. Eco, Cebolla, Vinagrevinoblanco Ensalada de Lechuga Lechuga Iceberg, Aceite O.v.e. Eco, Vinagre Vino Blanco, Sal Fina Yodada
	Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada		Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada		Pan Blanco Banquete Yogur Natural Azucarado Yogurt Natural C/az X		Pan Blanco Banquete Fruta de Temporada		Pan integral (harina integral 50%) Banquete Fruta de Temporada
	Kcal: 618 Lip: 18,07 Prot: 13,34 HC: 100,25 AGS: 4,19 Azu: 5,37 Sal: 2,17 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo		Kcal: 678 Lip: 16,30 Prot: 27,65 HC: 108,65 AGS: 3,50 Azu: 36,02 Sal: 1,37 Cena: Verdura + Pescado + Fruta o Lácteo		Kcal: 696 Lip: 21,87 Prot: 30,44 HC: 91,62 AGS: 5,20 Azu: 26,44 Sal: 1,54 Cena: Arroz + Huevo + Fruta		Kcal: 745 Lip: 26,68 Prot: 35,40 HC: 94,49 AGS: 4,17 Azu: 29,47 Sal: 1,59 Cena: Pasta + Pescado + Fruta o Lácteo		Kcal: 592 Lip: 31,98 Prot: 38,39 HC: 74,67 AGS: 5,43 Azu: 19,01 Sal: 1,64 Cena: Patata + Carne + Fruta o Lácteo