

# OCTUBRE



## 1ª SEMANA

Energía: 894 Kcal.  
Proteínas: 28.3 g.  
Carbohidratos: 128.3 g.  
Lípidos: 29.8 g.  
Calcio: 261.6 mg.  
Hierro: 5.8 mg.  
Vitamina C: 26.5 mg.  
Colesterol: 95.2 mg.

L 29

M 30

- X 1 Arroz tres delicias. Escalope con patatas. Fruta.  
Proteínas: 13% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 31%
- J 2 Verdura del tiempo rehogada. Pechugas de pollo con ensalada. Yogur.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 57% Lípidos: 31%
- V 3 Garbanzos a la montañesa. Gallo frito con lechuga. Fruta.  
Proteínas: 13% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 31%

## cena recomendada

L 29

M 30

- X 1 Verdura / Pescado / Fruta
- J 2 Pasta / Huevo / Fruta
- V 3 Ensalada / Carne / Fruta

## 2ª SEMANA

Energía: 928 Kcal.  
Proteínas: 32.5 g.  
Carbohidratos: 130.1 g.  
Lípidos: 30.9 g.  
Calcio: 266.5 mg.  
Hierro: 5.9 mg.  
Vitamina C: 43.2 mg.  
Colesterol: 111.3 mg.

L 6

M 7

- X 8 Acelgas con patata y zanahoria. Filetes rusos caseros en salsa hortelana. Yogur.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%
- J 9 Tallarines a la italiana. Lengüado a la romana con lechuga. Fruta.  
Proteínas: 11% Hidratos de carbono: 58% Lípidos: 31%
- V 10 Lentejas con chorizo. Pollo asado a la naranja con patatas. Fruta.  
Proteínas: 103% Hidratos de carbono: 55% Lípidos: 32%

## cena recomendada

L 6 Arroz / Pescado / Fruta

M 7 Ensalada / Carne / Fruta

- X 8 Sopa / Pescado / Fruta
- J 9 Verdura / Carne / Fruta
- V 10 Crema / Huevo / Fruta

## 3ª SEMANA

Energía: 896 Kcal.  
Proteínas: 28.5 g.  
Carbohidratos: 124.0 g.  
Lípidos: 31.8 g.  
Calcio: 277.3 mg.  
Hierro: 6.2 mg.  
Vitamina C: 42.7 mg.  
Colesterol: 171.8 mg.

L 13

M 14

- X 15 Arroz a la jardinera. Salchichas frescas con tomate. Fruta.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 55% Lípidos: 33%
- J 16 Alubias blancas con bacon. Filete de merluza rebozado con tomate natural. Fruta.  
Proteínas: 13% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 31%
- V 17 Sopa casera de verduras con maravilla. Muslo de pollo asado en su jugo con ensalada. Yogur.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%

## cena recomendada

L 13 Pasta / Pescado / Fruta

M 14 Crema / Carne / Fruta

- X 15 Verdura / Pescado / Fruta
- J 16 Ensalada / Carne / Fruta
- V 17 Verdura / Huevo / Fruta

## 4ª SEMANA

Energía: 883 Kcal.  
Proteínas: 33.0 g.  
Carbohidratos: 121.6 g.  
Lípidos: 29.4 g.  
Calcio: 310.8 mg.  
Hierro: 6.1 mg.  
Vitamina C: 25.7 mg.  
Colesterol: 115.2 mg.

L 20

M 21

- X 22 Alubias pintas estofadas con patata. Varitas de merluza con tomate natural. Fruta.  
Proteínas: 13% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 31%
- J 23 Menestra de verduras. Pechugas de pollo a la inglesa con ensalada. Yogur.  
Proteínas: 12% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 32%
- V 24 Garbanzos con verduras. Albóndigas caseras en salsa demiglace. Fruta.  
Proteínas: 13% Hidratos de carbono: 56% Lípidos: 31%

## cena recomendada

L 20 Ensalada / Carne / Fruta

M 21 Verdura / Pescado / Fruta

- X 22 Puré / Carne / Fruta
- J 23 Arroz / Huevo / Fruta
- V 24 Sopa / Pescado / Fruta