



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Día : <b>3</b></p> <p>1º.- Vichysoisse 2º.- Albóndigas en salsa de almendras (5) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:749,2 HC: 82,54 gr; Prot: 35,63 gr; Lip: 32,12 gr</p>	<p>Día : <b>4</b></p> <p>1º.- Macarrones (2) con tomate 2º.- Halibut (4) al horno Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:803 HC: 111 gr; Prot: 49 gr; Lip: 21 gr</p>	<p>Día : <b>5</b></p> <p>1º.- Garbanzos con verduras 2º.- Hamburguesa de ternera casera con ensalada Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:824 HC: 75,27 gr; Prot: 39,56 gr; Lip: 42,65gr</p>	<p>Día : <b>6</b></p> <p>1º.- Sopa de estrellitas (2) 2º.- Jamoncitos de pollo al horno con lechuga y patatas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 734 HC:90,76 gr; Prot: gr; Lip: 23 gr</p>	<p>Día : <b>7</b></p> <p>1º.- Judías verdes con zanahoria y patata 2º.- Merluza (4) a la romana (1)(2) con rodajitas de tomate Postre: Fruta de temporada Pan (2) y ag</p> <p>Kcal:733 HC: 101 gr; Prot: 30; Lip: 26 gr</p>
<p>Día : <b>10</b></p> <p>1º.- Lentejas con arroz y verduras 2º.- Tortilla de patata (1) con lechuga Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:745 HC: 99,24gr; Prot: 36,85gr; Lip: 33,11 gr</p>	<p>Día : <b>11</b></p> <p>1º.- Ensalada de pasta (2) 2º.- Merluza (4) al horno con ensalada Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:728HC: 95,19 gr; Prot: 36,85 gr; Lip: 24,45 gr</p>	<p>Día : <b>12</b></p> <p>1º.- Puré de calabacín 2º.- Muslitos de pavo con zanahoria Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:763,5 HC: 81,5 gr; Prot:44,3 gr; Lip: 31,05gr</p>	<p>Día : <b>13</b></p> <p>1º.- Paella 2º.- Salmón (4) con queso philadelphia (3) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:866 HC:102 gr; Prot: 38,8 gr; Lip: 36,28 gr</p>	<p>Día : <b>14</b></p> <p>1º.- Brócoli con zanahoria y patata 2º.- Pechugas encebolladas Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal:698 HC: 74,8 gr; Prot: 32,3 gr; Lip: 31,17 gr</p>
<p>Día : <b>17</b></p> <p>1º.- Puré de verduras 2º.- Salchichas de pavo con tomate Postre: Yogur natural (3) Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 715 HC: 56gr; Prot: 23 gr; Lip: 427r</p>	<p>Día : <b>18</b></p> <p>1º.- Arroz con tomate 2º.- Limanda (4) al horno con lechuga Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 805,05 HC: 110 gr; Prot: 34,32 gr; Lip: 28,47gr</p>	<p>Día : <b>19</b></p> <p>1º.- Guisantes con jamoncitos y patata 2º.- Pechugas empanadas (1)(2) Postre: Fruta de temporada Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 771 HC: 74,47 gr; Prot: 43,42 gr;Lip: 34,48gr</p>	<p>Día : <b>20</b></p> <p>1º.- Espaguetis (2) con tomate 2º.- Mini hamburguesa Postre: Helado Pan (2) y agua</p> <p>Kcal: 765 HC: 99,26 gr; Prot: 25,2gr;Lip:</p>	
<h1>Feliz verano</h1>				
<p><b>TOMA NOTA: :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ¡Cuidado con los helados, dulces y refrescos! Consúmelos de forma ocasional y en situaciones especiales</li> <li>- Acompaña tus comidas con agua, nada de refrescos y zumos...</li> <li>- Recuerda que hay que comer al menos 3 frutas al día y 2 raciones de verdura</li> <li>- Menos de 25 gr de azúcar al día y si es menos mejor: <a href="http://www.sinazucar.org">www.sinazucar.org</a></li> <li>- Come según el plato saludable: <a href="https://food-guide.canada.ca/en">https://food-guide.canada.ca/en</a></li> </ul>				