

**Lunes 12/01/2004**

Desayuno: Leche desnatada, pan con mantequilla y mermelada.

Media mañana: Fruta

Comida:  
Judia verde con patata cocida y un bistec con tomate.

Merienda: Yogurt

Cena:  
Acelgas con patatas cocidas y un gallo a la plancha.

Aporte Nutricional Diario:

Calorias: 1.413,00 Kcal.  
- Grasas: 43,56 g.  
- Proteinas: 87,19 g.  
- Hidrados: 168,22 g.

**Martes 13/01/2004**

Desayuno: Te con leche, zumo de naranja y pan con fiambre.

Media mañana: Fruta.

Comida:  
Macarrones y pollo asado con ensalada.

Merienda: Fruta.

Cena:  
Sopa de arroz y croquetas de gambas..

Aporte Nutricional Diario:

Calorias: 2.020,05 Kcal.  
- Grasas: 60,66 g.  
- Proteinas: 97,14 g.  
- Hidrados: 270,72 g.

**Miercoles 14/01/2004**

Desayuno: Leche desnatada y cereales. Un zumo de naranja.

Media mañana: Fruta.

Comida:  
Coliflor y chuletas de cordero

Merienda: Yogurt

Cena:  
Ensalada y merluza al horno..

Aporte Nutricional Diario:

Calorias: 1.336,60 Kcal.  
- Grasas: 48,33 g.  
- Proteinas: 68,43 g.  
- Hidrados: 175,11 g.

**Jueves 15/01/2004**

Desayuno: Leche desnatada, tostada con mantequilla y mermelada, y zumo. Un trozo de queso.

Media mañana: Fruta

Comida:  
Espinacas y carne asada con patata.

Merienda: Yogurt

Cena:  
Sopa de fideos y tortilla de espárragos.

Aporte Nutricional Diario:

Calorias: 1.661,90 Kcal.  
- Grasas: 60,21 g.  
- Proteinas: 72,04 g.  
- Hidrados: 208,65 g.

**Viernes 16/01/2004**

Desayuno: Zumo de naranja, leche desnatada y tostada con queso.

Media mañana: Manzana

Comida:  
Cocido y fruta.

Merienda: Leche desnatada.

Cena:  
Ensalada y filete de pollo a la plancha.

Aporte Nutricional Diario:

Calorias: 1.442,70 Kcal.  
- Grasas: 43,83 g.  
- Proteinas: 78,53 g.  
- Hidratos: 183,11 g.

**Sabado 17/01/2004**

Desayuno: Café con leche, zumo de naranja y pan con mermelada.

Media mañana: Fruta.

Comida:  
Paella y ensalada.

Merienda: Yogurt

Cena:  
Verdura y un filete a la plancha..

Aporte Nutricional Diario:

Calorias: 1.400,30 Kcal.  
- Grasas: 43,18 g.  
- Proteinas: 72,44 g.  
- Hidratos: 180,06 g.

**Domingo 18/01/2004**

Desayuno: Café con leche, tostada con mermelada y zumo.

Media mañana: Fruta.

Comida:  
Lentejas y pollo con patata.

Merienda: Café con leche.

Cena:  
Menestra de verdura y lenguado al horno..

Aporte Nutricional Diario:

Calorias: 1.653,65  
- Grasas: 40,32 g.  
- Proteinas: 79,95 g.  
- Hidratos: 242,36 g.