

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p><b>Día 11</b></p>	<p><b>Día 12</b></p> <p>Macarrones con bacon o Espárragos blancos</p> <p>Cinta de lomo adobada</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Melón</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>708</td><td>32,9</td><td>82,4</td><td>24,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	32,9	82,4	24,6	<p><b>Día 13</b></p> <p>Lentejas estofadas o Judías verdes con jamón</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Rodajas de tomate natural</p> <p>Plátano</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8</td><td>95,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	95,1	29,4	<p><b>Día 14</b></p> <p>Crema de verduras</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con salsa de zanahorias</p> <p>Patatas rizadas</p> <p>Melocotón en almíbar</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>680</td><td>32,2</td><td>69,5</td><td>20,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	680	32,2	69,5	20,3	<p><b>Día 15</b></p> <p>Arroz con tomate y picadillo de salchichas o Menestra de verduras</p> <p>Filete de atún empanado</p> <p>Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Yogur / fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>36,6</td><td>79,8</td><td>25,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	36,6	79,8	25,2								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
708	32,9	82,4	24,6																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
680	32,2	69,5	20,3																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	36,6	79,8	25,2																																									
<p><b>Día 18</b></p> <p>Espirales boloñesa o Coliflor a la vinagreta</p> <p>Filete de emperador</p> <p>Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Plátano</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>36,8</td><td>79,7</td><td>25,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	36,8	79,7	25,1	<p><b>Día 19</b></p> <p>Judías blancas estofadas o Verduras asadas</p> <p>Pechuga de pollo</p> <p>Patatas rizadas</p> <p>Melón</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>715</td><td>37,2</td><td>79,7</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	715	37,2	79,7	22,9	<p><b>Día 20</b></p> <p>Arroz de verduras o Ensalada de pimientos</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Yogur / fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>729</td><td>33,4</td><td>80,1</td><td>27,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	729	33,4	80,1	27,9	<p><b>Día 21</b></p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo garbanzos, carne de ternera, pollo, chorizo, morcilla</p> <p>Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Manzana</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8</td><td>95,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	95,1	29,4	<p><b>Día 22</b></p> <p>Judías verdes salteadas PEQUES: Puré de verduras</p> <p>Solomillitos en salsa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Plátano</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>32,4</td><td>74,1</td><td>24,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	32,4	74,1	24,9
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	36,8	79,7	25,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
715	37,2	79,7	22,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
729	33,4	80,1	27,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
690	32,4	74,1	24,9																																									
<p><b>Día 25</b></p> <p>Espaguetis carbonara</p> <p>Peques: macarrones o Salteado de trigueros, gambas y champiñón</p> <p>Bacalao a la vizcaína</p> <p>Peques: bacalao rebozado</p> <p>Patatitas al vapor</p> <p>Manzana</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>32,2</td><td>79,2</td><td>22,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32,2	79,2	22,2	<p><b>Día 26</b></p> <p>Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín, acelgas, puerros y judías verdes)</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Melón</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>32,2</td><td>73,2</td><td>19,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	32,2	73,2	19,8	<p><b>Día 27</b></p> <p>Lentejas hortelana o Menestra de verduras</p> <p>Calamares a la romana</p> <p>Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Plátano</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>706</td><td>31,0</td><td>81,6</td><td>26,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	31,0	81,6	26,8	<p><b>Día 28</b></p> <p>Arroz caldoso de marisco</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Yogur / fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>31,9</td><td>80,2</td><td>24,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,9	80,2	24,5	<p><b>Día 29</b></p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo garbanzos, carne de ternera, pollo, chorizo, morcilla</p> <p>Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Pera</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8</td><td>95,4</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	95,4	29,4
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	32,2	79,2	22,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	32,2	73,2	19,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
706	31,0	81,6	26,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	31,9	80,2	24,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,4	29,4																																									

