






























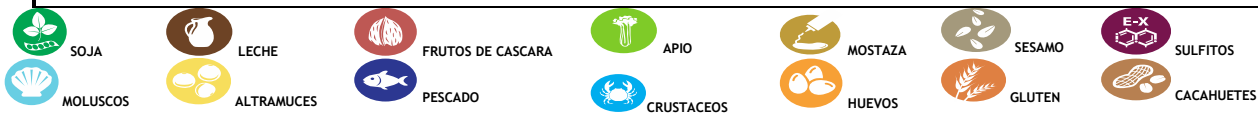


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 1	Día 2	Día 3
			<p>Espirales a la carbonara </p> <p>Coliflor a la gallega</p> <p>Merluza en salsa verde </p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Manzana</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 689 Prot 36,9 HCar 72,5 Lipid 22,2</p>	<p>Judías blancas estofadas</p> <p>Hervido de judías verdes y patata</p> <p>Pechuga a la plancha</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco </p> <p>Yogur  / Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 700 Prot 32,2 HCar 80,2 Lipid 22,9</p>
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10
<p>Puré de verduras</p> <p>Cinta de lomo empanada </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Manzana</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 710 Prot 30,8 HCar 88,2 Lipid 22,1</p>	<p>Arroz con tomate y salchichas</p> <p>Alcachofas con jamón</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Salteado de setas</p> <p>Mandarina</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 710 Prot 34,2 HCar 72,5 Lipid 21,2</p>	<p>Sopa de marisco   </p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Albóndigas en salsa de tomate</p> <p>Patatas</p> <p>Plátano</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 701 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4</p>	<p>Lentejas estofadas</p> <p>Espinacas a la crema</p> <p>Tortilla española con mahonesa </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Naranja</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 36,1 HCar 80,1 Lipid 23,4</p>	<p>Macarrones con queso </p> <p>Salteado de setas y espárragos verdes y guisantes</p> <p>Merluza a la plancha </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur  / Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 728 Prot 36,6 HCar 78,2 Lipid 25,1</p>
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17
<p>Menestra de verduras</p> <p>Peques: puré de verduras</p> <p>Pechuga de pollo empanada </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Pera</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 36,1 HCar 72,1 Lipid 23,4</p>	<p>Patatas a la riojana</p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Filetitos de jamón asado</p> <p>Salteado de setas</p> <p>Mandarina</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 705 Prot 39,2 HCar 86,8 Lipid 28,9</p>	<p>Espirales a la napolitana</p> <p>Brócoli con patatas y bacon</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Yogur  / Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 709 Prot 34,5 HCar 73,2 Lipid 22,4</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Mero a la plancha </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Manzana</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 34,8 HCar 73,4 Lipid 21,7</p>	<p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur  / Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4</p>
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24
<p>Arroz con verduras</p> <p>Coliflor gratinada </p> <p>Lomo adobado</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Mandarina</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 704 Prot 35,7 HCar 71,9 Lipid 26,1</p>	<p>Lacitos carbonara </p> <p>PEQUES: Lacitos con tomate</p> <p>Espárragos con mahonesa</p> <p>Bacalao a la vizcaína </p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Yogur  / Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 700 Prot 33,1 HCar 70,7 Lipid 23,1</p>	<p>Lentejas hortelanas</p> <p>Cardo en salsa verde</p> <p>Tortilla española con mahonesa </p> <p>Rodajas de tomate</p> <p>Plátano</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 701 Prot 34,5 HCar 77,5 Lipid 23,9</p>	<p>Sopa de picadillo </p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Filete de merluza a la romana  </p> <p>Ensalada: lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Manzana</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 702 Prot 35,3 HCar 75,1 Lipid 21,1</p>	<p>Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro  </p> <p>PEQUES: Puré de verduras</p> <p>Chuleta de Sajonia</p> <p>Patatas rizadas</p> <p>Yogur  / Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 678 Prot 37,1 HCar 72,5 Lipid 22,9</p>
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30	
<p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, jamón,...</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Manzana</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4</p>	<p>Marmitako de bonito </p> <p>Verduras al horno</p> <p>Chuleta a la plancha</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Plátano</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 702 Prot 34,6 HCar 80,1 Lipid 26,3</p>	<p>Macarrones napolitana</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Filete de merluza  </p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Yogur  / Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 35,8 HCar 75,1 Lipid 25,4</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>Filete de pollo en salsa de setas</p> <p>Patatas</p> <p>Naranja</p> <p>Pan y agua</p> <p>Kcal 696 Prot 35,6 HCar 75,1 Lipid 25,4</p>	



\*La valoración nutricional corresponde con la elección de la primera opción del primer plato.