
























LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Día 2</p> <p>Lacitos con tomate o Menestra de verduras</p> <p>Mero a la plancha </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Manzana Pan y agua</p> <p>Kcal 702 Prot 32,4 HCar 79,2 Lipid 26,1</p>	<p>Día 3</p> <p>Arroz con pollo o Judías verdes con jamón</p> <p>Lomo de Sajonia</p> <p>Patatas rizadas</p> <p>Pera Pan y agua</p> <p>Kcal 705 Prot 33,4 HCar 77,3 Lipid 27,9</p>	<p>Día 4</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur  / Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 691 Prot 31,9 HCar 73,6 Lipid 26,8</p>	<p>Día 5</p> <p>Macarrones napolitana o Alcachofas en salsa verde</p> <p>Merluza a la romana </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Melocotón en almíbar Pan y agua</p> <p>Kcal 701 Prot 36,6 HCar 73,9 Lipid 21,2</p>	<p>Día 6</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Plátano Pan y agua</p> <p>Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4</p>
<p>Día 9</p> <p>Sopa de marisco </p> <p>Guisantes con jamón</p> <p>Bacalao a la Vizcaína </p> <p>Patatas panadera</p> <p>Manzana Pan y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 33,2 HCar 77,9 Lipid 25,2</p>	<p>Día 10</p> <p>Judías blancas estofadas o Coliflor gratinada </p> <p>Tortilla española con mahonesa </p> <p>Rodajas de tomate natural</p> <p>Yogur  / Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 702 Prot 33,4 HCar 77,3 Lipid 25,9</p>	<p>Día 11</p> <p>Crema de verduras judías verde, zanahoria, guisantes, alcachofas y champiñón</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Plátano Pan y agua</p> <p>Kcal 690 Prot 28,7 HCar 74,4 Lipid 20,4</p>	<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p>	<p>Día 13</p> <p>Espirales a la napolitana o Brócoli salteado con bacon</p> <p>Filete de merluza </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Piña Pan y agua</p> <p>Kcal 701 Prot 32,8 HCar 79,1 Lipid 29,4</p>
<p>Día 16</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Plátano Pan y agua</p> <p>Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4</p>	<p>Día 17</p> <p>Arroz cinco delicias </p> <p>PEQUES: Arroz con tomate o Judías verdes con tomate</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Manzana Pan y agua</p> <p>Kcal 703 Prot 29,9 HCar 72,9 Lipid 21,8</p>	<p>Día 18</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Cinta de lomo</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur  / Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 702 Prot 31,9 HCar 73,6 Lipid 26,8</p>	<p>Día 19</p> <p>Guisantes con jamón y huevo </p> <p>PEQUES: Puré de verduras</p> <p>Pechuga de pollo en salsa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Plátano Pan y agua</p> <p>Kcal 690 Prot 28,7 HCar 86,4 Lipid 19,4</p>	<p>Día 20</p> <p>Coditos con tomate y bacon. o Menestra de verduras</p> <p>Merluza a la romana </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Pera Pan y agua</p> <p>HCar 709 Lipid 32,4 HCar 82,5 Lipid 28,2</p>
<p>Día 23</p> <p>Judías blancas estofadas o Alcachofas con jamón</p> <p>Huevos duros al plato </p> <p>Peques: Tortilla francesa </p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur  / Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 705 Prot 32,9 HCar 77,6 Lipid 24,9</p>	<p>Día 24</p> <p>Espaguetis a la carbonara </p> <p>PEQUES: lacitos con tomate y bacon o Judías verde salteadas</p> <p>Mero en salsa marinera</p> <p>Patata al vapor</p> <p>Naranja Pan y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 36,6 HCar 79,9 Lipid 21,2</p>	<p>Día 25</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas</p> <p>Yogur  / Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 704 Prot 38,4 HCar 77,7 Lipid 25,5</p>	<p>Día 26</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Plátano Pan y agua</p> <p>Kcal 770 Prot 35,8 HCar 95,1 Lipid 29,4</p>	<p>Día 27</p> <p>Arroz blanco con tomate o Espárragos con mahonesa </p> <p>Filete de emperador </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Manzana Pan y agua</p> <p>Kcal 703 Prot 31,4 HCar 80,2 Lipid 27,2</p>
<p>Día 30</p> <p>Lentejas estofadas o Menestra de verduras</p> <p>Tortilla española con mahonesa </p> <p>Rodajas de tomate</p> <p>Naranja Pan y agua</p> <p>Kcal 705 Prot 34,8 HCar 76,1 Lipid 26,4</p>	<p>Día 31</p> <p>Sopa de marisco </p> <p>Filete de cerdo a la plancha</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur  / Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 35,1 HCar 73,3 Lipid 27,5</p>			



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

