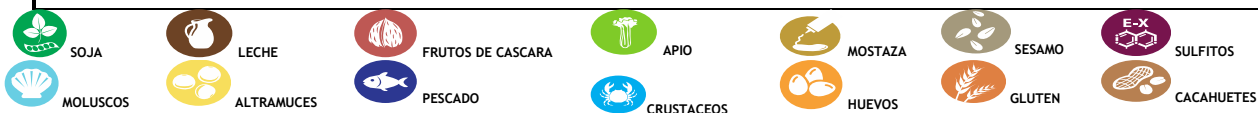


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
		Día 1	Día 2	Día 3																																								
			<p>Espirales a la carbonara</p> <p>Coliflor a la gallega</p> <p>Merluza en salsa verde</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Manzana</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>36,9</td><td>72,5</td><td>22,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	36,9	72,5	22,2	<p>Judías blancas estofadas</p> <p>Hervido de judías verdes y patata</p> <p>Nuggets de pollo y empanadillas</p> <p>Ensalada de tomate, zanahoria y queso fresco</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>700</td><td>32,2</td><td>80,2</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32,2	80,2	22,9																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
689	36,9	72,5	22,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	32,2	80,2	22,9																																									
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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>30,8</td><td>88,2</td><td>22,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	30,8	88,2	22,1	<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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>34,2</td><td>72,5</td><td>21,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,2	72,5	21,2	<p>Sopa de marisco</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Mini fricadelle en salsa de tomate</p> <p>Patatas</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>701</td><td>35,8</td><td>95,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8	95,1	29,4	<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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>36,1</td><td>80,1</td><td>23,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	36,1	80,1	23,4	<p>Macarrones con queso</p> <p>Salteado de setas y espárragos verdes y guisantes</p> <p>Filete de salmón empanado</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</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>728</td><td>36,6</td><td>78,2</td><td>25,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	728	36,6	78,2	25,1
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
710	30,8	88,2	22,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
710	34,2	72,5	21,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	35,8	95,1	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	36,1	80,1	23,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
728	36,6	78,2	25,1																																									
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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>36,1</td><td>72,1</td><td>23,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	36,1	72,1	23,4	<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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>39,2</td><td>86,8</td><td>28,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	39,2	86,8	28,9	<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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>709</td><td>34,5</td><td>73,2</td><td>22,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	34,5	73,2	22,4	<p>Paella valenciana</p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Atún empanado</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</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>699</td><td>34,8</td><td>73,4</td><td>21,7</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34,8	73,4	21,7	<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> <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
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	36,1	72,1	23,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	39,2	86,8	28,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
709	34,5	73,2	22,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	34,8	73,4	21,7																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>704</td><td>35,7</td><td>71,9</td><td>26,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	35,7	71,9	26,1	<p>Lacitos carbonara</p> <p>PEQUES: Lacitos con tomate</p> <p>Espárragos con mahonesa</p> <p>Bacalao a la vizcaína</p> <p>Peques: bacalao rebozado</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>700</td><td>33,1</td><td>70,7</td><td>23,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,1	70,7	23,1	<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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>34,5</td><td>77,5</td><td>23,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,5	77,5	23,9	<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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>35,3</td><td>75,1</td><td>23,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,3	75,1	23,1	<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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>678</td><td>37,1</td><td>72,5</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	678	37,1	72,5	22,9
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
704	35,7	71,9	26,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33,1	70,7	23,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,5	77,5	23,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	35,3	75,1	23,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
678	37,1	72,5	22,9																																									
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> <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>Marmitako de bonito</p> <p>Verduras al horno</p> <p>Empanadillas calamares</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</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>702</td><td>34,6</td><td>80,1</td><td>26,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	34,6	80,1	26,3	<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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>35,8</td><td>75,1</td><td>25,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	35,8	75,1	25,4	<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> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>696</td><td>35,6</td><td>75,1</td><td>25,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	696	35,6	75,1	25,4									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	34,6	80,1	26,3																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	35,8	75,1	25,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
696	35,6	75,1	25,4																																									



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