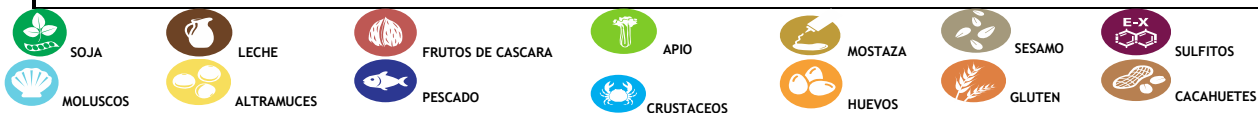


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 1	Día 2	Día 3
			<b>Espirales con tomate</b> o <b>Coliflor a la gallega</b> <b>Merluza en salsa verde</b> <b>Patatas al vapor</b>  <b>Manzana</b> <b>Pan y agua</b> Kcal 689 Prot 36,9 HCar 72,5 Lipid 22,2	<b>Judías blancas estofadas</b> o <b>Hervido de judías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



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