

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>Día 2</p> <p>Lacitos con tomate o Menestra de verduras</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>702</td><td>32,4</td><td>79,2</td><td>26,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	32,4	79,2	26,1	<p>Día 3</p> <p>Arroz con pollo o Judías verdes con jamón</p> <p>Lomo de Sajonia</p> <p>Patatas rizadas 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>705</td><td>33,4</td><td>77,3</td><td>27,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	33,4	77,3	27,9	<p>Día 4</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Vogur /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>691</td><td>31,9</td><td>73,6</td><td>26,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	691	31,9	73,6	26,8	<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</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>73,9</td><td>21,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	36,6	73,9	21,2	<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</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																																									
702	32,4	79,2	26,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	33,4	77,3	27,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
691	31,9	73,6	26,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	36,6	73,9	21,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
<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</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>33,2</td><td>77,9</td><td>25,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	33,2	77,9	25,2	<p>Día 10</p> <p>Judías blancas estofadas</p> <p>Coliflor</p> <p>Tortilla española con mahonesa</p> <p>Rodajas de tomate natural</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>702</td><td>33,4</td><td>77,3</td><td>25,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,4	77,3	25,9	<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</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>28,7</td><td>74,4</td><td>20,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	28,7	74,4	20,4	<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 salmón empanado</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Piña</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>32,8</td><td>79,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	32,8	79,1	29,4								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	33,2	77,9	25,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	33,4	77,3	25,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
690	28,7	74,4	20,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	32,8	79,1	29,4																																									
<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</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>Día 17</p> <p>Arroz cinco delicias</p> <p>PEQUES: Arroz con tomate</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa</p> <p>Champiñón al ajillo</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>703</td><td>29,9</td><td>72,9</td><td>21,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	29,9	72,9	21,8	<p>Día 18</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Crema de espinacas</p> <p>Calamares y varitas</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>702</td><td>31,9</td><td>73,6</td><td>26,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	31,9	73,6	26,8	<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</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>28,7</td><td>86,4</td><td>19,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	28,7	86,4	19,4	<p>Día 20</p> <p>Coditos con tomate y bacon.</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Pera</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Lipid</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>709</td><td>32,4</td><td>82,5</td><td>28,2</td></tr> </table>	HCar	Lipid	HCar	Lipid	709	32,4	82,5	28,2
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	29,9	72,9	21,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	31,9	73,6	26,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
690	28,7	86,4	19,4																																									
HCar	Lipid	HCar	Lipid																																									
709	32,4	82,5	28,2																																									
<p>Día 23</p> <p>Judías blancas estofadas</p> <p>Alcachofas con jamón</p> <p>Huevos duros al plato</p> <p>Peques: Tortilla francesa</p> <p>Patatas fritas</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>705</td><td>32,9</td><td>77,6</td><td>24,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32,9	77,6	24,9	<p>Día 24</p> <p>Espaguetis con tomate</p> <p>Judías verde salteadas</p> <p>Mero en salsa marinera</p> <p>Patata al vapor</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>36,6</td><td>79,9</td><td>21,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	36,6	79,9	21,2	<p>Día 25</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas</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>704</td><td>38,4</td><td>77,7</td><td>25,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	38,4	77,7	25,5	<p>Día 26</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo</p> <p>Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla</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>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>Día 27</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Espárragos con mahonesa</p> <p>Filete de emperador</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>703</td><td>31,4</td><td>80,2</td><td>27,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,4	80,2	27,2
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	32,9	77,6	24,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	36,6	79,9	21,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
704	38,4	77,7	25,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	31,4	80,2	27,2																																									
<p>Día 30</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Tortilla española con mahonesa</p> <p>Rodajas de tomate</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>705</td><td>34,8</td><td>76,1</td><td>26,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,8	76,1	26,4	<p>Día 31</p> <p>Sopa de marisco</p> <p>Escalope de cerdo</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>699</td><td>35,1</td><td>73,3</td><td>27,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	35,1	73,3	27,5																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	34,8	76,1	26,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	35,1	73,3	27,5																																									



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

