
















LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
				<p>Día 1</p> <p>Arroz con tomate y atún </p> <p>o</p> <p>Pimientos asados en ensalada </p> <p>Escalope de cerdo a la plancha</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Yogur  / fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>704</td> <td>32.3</td> <td>78.5</td> <td>24.1</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	32.3	78.5	24.1																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
704	32.3	78.5	24.1																																									
<p>Día 4</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Naranja</p> <p>Pan y agua</p> <table border="0"> <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 5</p> <p>Macarrones con queso gratinados </p> <p>o</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Filete de merluza </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Yogur  / fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>700</td> <td>33.1</td> <td>79.1</td> <td>24.4</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33.1	79.1	24.4	<p>Día 6</p> <p>Día de la Constitución española</p>	<p>Día 7</p> <p>Día No Lectivo</p>	<p>Día 8</p> <p>Día de la Inmaculada Concepción</p>																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35.8	95.1	29.4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33.1	79.1	24.4																																									
<p>Día 11</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Peques: puré de verdura</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas</p> <p>Yogur  /Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>697</td> <td>34,8</td> <td>71,6</td> <td>22,7</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	34,8	71,6	22,7	<p>Día 12</p> <p>Macarrones napolitana</p> <p>o</p> <p>Brócoli salteado con bacon</p> <p>Filete de mero a la plancha </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Mandarina</p> <p>Pan y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>717</td> <td>34,2</td> <td>77,1</td> <td>25,9</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	717	34,2	77,1	25,9	<p>Día 13</p> <p>Crema de calabacín </p> <p>Albóndigas de ternera en salsa</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Plátano</p> <p>Pan y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>699</td> <td>32,5</td> <td>73,2</td> <td>23,6</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	32,5	73,2	23,6	<p>Día 14</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Naranja</p> <p>Pan y agua</p> <table border="0"> <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 15</p> <p>Arroz con pollo, conejo y verduras</p> <p>o</p> <p>Alcachofas en salsa verde</p> <p>Merluza a la romana </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Manzana</p> <p>Pan y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>701</td> <td>33,2</td> <td>73,2</td> <td>23,2</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,2	73,2	23,2
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
697	34,8	71,6	22,7																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
717	34,2	77,1	25,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	32,5	73,2	23,6																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35.8	95.1	29.4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	33,2	73,2	23,2																																									
<p>Día 18</p> <p>Lentejas caseras</p> <p>o</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Tortilla española con mahonesa </p> <p>Rodajas de tomate natural</p> <p>Yogur  /Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>709</td> <td>32.0</td> <td>78.7</td> <td>25.1</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	32.0	78.7	25.1	<p>Día 19</p> <p>Patatas riojana</p> <p>o</p> <p>Espárragos con mahonesa </p> <p>Filete de emperador </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Plátano</p> <p>Pan y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>700</td> <td>32.6</td> <td>77.3</td> <td>25.8</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32.6	77.3	25.8	<p>Día 20</p> <p>Sopa de picadillo </p> <p>o</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de setas</p> <p>Patatas</p> <p>Naranja</p> <p>Pan y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>695</td> <td>33.8</td> <td>72.6</td> <td>22.8</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	33.8	72.6	22.8	<p>Día 21</p> <p>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	<p>Día 22</p> <p>Macarrones napolitana</p> <p>Cinta de lomo adobada</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Melocotón en almíbar</p> <p>Pan y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>704</td> <td>33.1</td> <td>78.9</td> <td>26.8</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	33.1	78.9	26.8				
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
709	32.0	78.7	25.1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	32.6	77.3	25.8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
695	33.8	72.6	22.8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
704	33.1	78.9	26.8																																									

*La valoración de nutrientes está referida a la elección de la primera opción del primer plato.



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES