





























































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>Día 8</p> <p>Patatas guisadas con cordero </p> <p>Guisantes salteados</p> <p>Nuggets de pollo  y calamares </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</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>31,6</td><td>76,2</td><td>24,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,6	76,2	24,5	<p>Día 9</p> <p>Lentejas caseras </p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Merluza a la romana </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</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>703</td><td>32,2</td><td>78,4</td><td>26,7</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	32,2	78,4	26,7	<p>Día 10</p> <p>Crema de calabacín</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>695</td><td>35,8</td><td>73,9</td><td>24,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	35,8	73,9	24,4	<p>Día 11</p> <p>Sopa de fideos </p> <p>Cocido completo </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas atún y zanahoria</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 12</p> <p>Arroz con tomate y picadillo de salchichas</p> <p>Espárragos con mahonesa</p> <p>Pechuga de pollo en salsa </p> <p>Salteado de verduras</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>709</td><td>32,8</td><td>73,5</td><td>22,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	32,8	73,5	22,1
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	31,6	76,2	24,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	32,2	78,4	26,7																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
695	35,8	73,9	24,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
709	32,8	73,5	22,1																																									
<p>Día 15</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Peques: Crema de verduras</p> <p>Jamoncitos en pepitoria  </p> <p>Patatas </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>23,7</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34,8	73,4	23,7	<p>Día 16</p> <p>Sopa de marisco    </p> <p>Espinacas rehogadas</p> <p>Bacalao a la vizcaína  </p> <p>Patatas 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>717</td><td>33,2</td><td>73,2</td><td>27,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	717	33,2	73,2	27,9	<p>Día 17</p> <p>Espirales con tomate y queso  </p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Minifricadelle en salsa </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>709</td><td>34,5</td><td>79,2</td><td>22,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	34,5	79,2	22,4	<p>Día 18</p> <p>Paella con verduras y pollo</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Merluza a la plancha </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>34,5</td><td>80,1</td><td>24,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	34,5	80,1	24,4	<p>Día 19</p> <p>Sopa de fideos </p> <p>Cocido completo </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
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	34,8	73,4	23,7																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
717	33,2	73,2	27,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
709	34,5	79,2	22,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	34,5	80,1	24,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
<p>Día 22</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Cinta de lomo a la plancha</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>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>697</td><td>32,6</td><td>72,4</td><td>23,1</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	697	32,6	72,4	23,1	<p>Día 23</p> <p>FIESTA LOCAL</p>	<p>Día 24</p> <p>Lentejas a la hortelana </p> <p>Verduras asadas</p> <p>Chuleta a la plancha</p> <p>Rodajas de tomate</p> <p>Plátano</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>33,1</td><td>79,7</td><td>25,1</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	700	33,1	79,7	25,1	<p>Día 25</p> <p>Espaguetis a la napolitana </p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Merluza a la plancha </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>33,2</td><td>73,2</td><td>26,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,2	73,2	26,2	<p>Día 26</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Peques: Puré de verduras</p> <p>Ternera asada al horno </p> <p>Patatas panadera </p> <p>Yogur  / fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>35,4</td><td>72,3</td><td>23,1</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	698	35,4	72,3	23,1								
HCar	Prot	HCar	Lipid																																									
697	32,6	72,4	23,1																																									
HCar	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33,1	79,7	25,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	33,2	73,2	26,2																																									
HCar	Prot	HCar	Lipid																																									
698	35,4	72,3	23,1																																									
<p>Día 29</p> <p>Judías blancas estofadas </p> <p>Coliflor aliñada</p> <p>Varitas de merluza  </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Mandarina</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>704</td><td>33,4</td><td>72,7</td><td>26,1</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	704	33,4	72,7	26,1	<p>Día 30</p> <p>Espirales a la carbonara  </p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Emperador a la plancha </p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Manzana</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>33,1</td><td>20,7</td><td>23,1</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	700	33,1	20,7	23,1	<p>Día 31</p> <p>Sopa de picadillo </p> <p>Menestra de verduras</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>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>33,1</td><td>20,7</td><td>23,1</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	700	33,1	20,7	23,1																		
HCar	Prot	HCar	Lipid																																									
704	33,4	72,7	26,1																																									
HCar	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33,1	20,7	23,1																																									
HCar	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33,1	20,7	23,1																																									



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