

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
			<p>Día 1</p> <p>Patatas a la riojana </p> <p>o</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Cinta de lomo empanada </p> <p>Ensalada de 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>33,8</td><td>79,2</td><td>26,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,8	79,2	26,4	<p>Día 2</p> <p>Arroz 3 delicias </p> <p>o</p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Filete de merluza a la romana </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>701</td><td>33,7</td><td>70,1</td><td>21,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,7	70,1	21,5																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	33,8	79,2	26,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	33,7	70,1	21,5																																									
<p>Día 5</p> <p>Lentejas a la hortelana </p> <p>o</p> <p>Brócoli</p> <p>Varitas de merluza y Calamares </p> <p>Ensalada de 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>24,1</td><td>75,8</td><td>24,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	24,1	75,8	24,8	<p>Día 6</p> <p>Sopa de marisco </p> <p>o</p> <p>Judías verde con tomate</p> <p>Jamoncitos 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>687</td><td>22,8</td><td>73,1</td><td>20,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	687	22,8	73,1	20,3	<p>Día 7</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Minifricadelle 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>690</td><td>23,9</td><td>75,1</td><td>23,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	23,9	75,1	23,4	<p>Día 8</p> <p>Judías blancas estofadas </p> <p>o</p> <p>Alcachofas con jamón</p> <p>Tortilla española con mahonesa </p> <p>Rodajas de tomate</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>706</td><td>35,8</td><td>85,1</td><td>28,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	35,8	85,1	28,3	<p>Día 9</p> <p>Arroz blanco con tomate y picadillo de salchichas </p> <p>o</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Salmón empanado </p> <p>Ensalada de 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>701</td><td>33,2</td><td>75,9</td><td>24,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,2	75,9	24,6
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	24,1	75,8	24,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
687	22,8	73,1	20,3																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
690	23,9	75,1	23,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
706	35,8	85,1	28,3																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	33,2	75,9	24,6																																									
<p>Día 12</p> <p>SEMANA</p>	<p>Día 13</p> <p>BLANCA</p>	<p>Día 14</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Salmón empanado </p> <p>Ensalada de 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>33,1</td><td>75,6</td><td>23,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,1	75,6	23,2	<p>Día 15</p> <p>Sopa de cocido </p> <p>Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla... </p> <p>Ensalada de 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>92,2</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	92,2	29,4	<p>Día 16</p> <p>Coditos con tomate </p> <p>o</p> <p>Salteado de setas</p> <p>Bacalao a la vizcaína </p> <p>Peques: Bacalao rebosado </p> <p>Patata al vapor</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>701</td><td>34,8</td><td>78,2</td><td>25,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,8	78,2	25,4																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	33,1	75,6	23,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	92,2	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,8	78,2	25,4																																									
<p>Día 19</p> <p>Judías blancas estofadas </p> <p>o</p> <p>Espárragos con mahonesa</p> <p>Pechuga de pollo en salsa</p> <p>Patatas rizadas </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>712</td><td>35,1</td><td>80,2</td><td>25,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	35,1	80,2	25,4	<p>Día 20</p> <p>Espaguetis napolitana </p> <p>Peques: espirales </p> <p>o</p> <p>Brócoli</p> <p>Filete de merluza en salsa verde </p> <p>Salteado de verduras</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>697</td><td>36,1</td><td>75,6</td><td>25,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	36,1	75,6	25,5	<p>Día 21</p> <p>Lentejas a la hortelana </p> <p>o</p> <p>Verduras asadas</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>35,8</td><td>77,6</td><td>28,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,8	77,6	28,6	<p>Día 22</p> <p>Guisantes con jamón, huevo y patata </p> <p>Peques: Puré de verdura</p> <p>Chuleta de sajonia</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>696</td><td>32,9</td><td>74,6</td><td>26,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	696	32,9	74,6	26,8	<p>Día 23</p> <p>Arroz con verduras, judías verdes, zanahoria, guisantes,...</p> <p>o</p> <p>Alcachofas en salsa verde</p> <p>Filete de atún empanado </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>701</td><td>32,9</td><td>74,6</td><td>26,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	32,9	74,6	26,1
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
712	35,1	80,2	25,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
697	36,1	75,6	25,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	35,8	77,6	28,6																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
696	32,9	74,6	26,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	32,9	74,6	26,1																																									
<p>Día 26</p> <p>Macarrones con tomate </p> <p>o</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Rabas de calamar y varitas de merluza </p> <p>Ensalada de 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>34,1</td><td>79,8</td><td>27,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	34,1	79,8	27,9	<p>Día 27</p> <p>Sopa de cocido </p> <p>Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla... </p> <p>Ensalada de 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>92,2</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	92,2	29,4	<p>Día 28</p> <p>Puré de verduras</p> <p>Albóndigas de pollo en salsa </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>694</td><td>32,8</td><td>72,2</td><td>26,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	32,8	72,2	26,1																		
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	34,1	79,8	27,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	92,2	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
694	32,8	72,2	26,1																																									

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

