

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																								
<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>																																																								
<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido completo:</b> Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla...</p> <p><b>Ensalada de Lechuga,</b> tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p><b>Manzana</b> <b>Pan y agua</b></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><b>Arroz tres delicias</b></p> <p><b>Peques: arroz con tomate</b></p> <p><b>Verduras asadas</b></p> <p><b>Filete de emperador</b></p> <p><b>Ensalada Lechuga, tomate,</b> aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Yogur / fruta</b> <b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>HCar.</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>706</td><td>36,1</td><td>77,3</td><td>25,3</td></tr> <tr><td>680</td><td>35,8</td><td>70,1</td><td>22,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar.	Lipid	706	36,1	77,3	25,3	680	35,8	70,1	22,3	<p><b>Judías blancas estofadas</b></p> <p><b>Ensalada de pimientos asados</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa</b></p> <p><b>Patatas</b></p> <p><b>Plátano</b> <b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>HCar.</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>712</td><td>39,2</td><td>86,5</td><td>27,3</td></tr> <tr><td>709</td><td>36,1</td><td>73,5</td><td>24,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar.	Lipid	712	39,2	86,5	27,3	709	36,1	73,5	24,1	<p><b>Ensalada campera</b></p> <p><b>Peques: Sopa de picadillo</b></p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p><b>Jamoncitos de pollo en salsa</b></p> <p><b>Champiñón al ajillo</b></p> <p><b>Pera de conferencia</b> <b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>HCar.</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>36,1</td><td>77,3</td><td>24,4</td></tr> <tr><td>680</td><td>36,8</td><td>70,1</td><td>22,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar.	Lipid	690	36,1	77,3	24,4	680	36,8	70,1	22,3	<p><b>Macarrones gratinados</b></p> <p><b>Alcachofas con jamón</b></p> <p><b>Palometa en salsa verde</b></p> <p><b>Patatas al vapor</b></p> <p><b>Macedonia de frutas</b> <b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>HCar.</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>35,2</td><td>79,2</td><td>25,1</td></tr> <tr><td>689</td><td>36,8</td><td>70,5</td><td>23,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar.	Lipid	700	35,2	79,2	25,1	689	36,8	70,5	23,2
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
770	35,8	92,2	29,4																																																									
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
706	36,1	77,3	25,3																																																									
680	35,8	70,1	22,3																																																									
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
712	39,2	86,5	27,3																																																									
709	36,1	73,5	24,1																																																									
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
690	36,1	77,3	24,4																																																									
680	36,8	70,1	22,3																																																									
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
700	35,2	79,2	25,1																																																									
689	36,8	70,5	23,2																																																									
<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>																																																								
<p><b>Ensalada de pollo</b></p> <p><b>Peques: Crema de verduras</b> Acelgas, calabacín, judías verdes, espinacas, patata y zanahoria.</p> <p><b>Lomo adobado</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate</b> aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Sandía</b> <b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>HCar.</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>32,5</td><td>75,4</td><td>23,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar.	Lipid	698	32,5	75,4	23,9	<p><b>Espirales a la napolitana</b></p> <p><b>Espárragos con mahonesa</b></p> <p><b>Merluza a la marinera</b></p> <p><b>Patatitas al ajo-perejil</b></p> <p><b>Pera</b> <b>Pan y agua</b></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>77,2</td><td>26,4</td></tr> <tr><td>690</td><td>35,2</td><td>70,2</td><td>21,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar.	Lipid	702	33,8	77,2	26,4	690	35,2	70,2	21,8	<p><b>Lentejas estofadas</b></p> <p><b>Salteado de verduras</b></p> <p><b>Tortilla española con mahonesa</b></p> <p><b>Rodajas de tomate</b></p> <p><b>Plátano</b> <b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>HCar.</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>34,1</td><td>79,5</td><td>25,4</td></tr> <tr><td>691</td><td>32,7</td><td>73,4</td><td>23,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar.	Lipid	701	34,1	79,5	25,4	691	32,7	73,4	23,6	<p><b>Arroz con tomate y picadillo de salchichas</b></p> <p><b>Coliflor a la vinagreta</b></p> <p><b>Mero a la plancha</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate</b> aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Manzana</b> <b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>HCar.</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>712</td><td>33,1</td><td>80,1</td><td>24,6</td></tr> <tr><td>699</td><td>32,7</td><td>71,6</td><td>22,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar.	Lipid	712	33,1	80,1	24,6	699	32,7	71,6	22,6	<p><b>Crema de calabaza y zanahoria</b></p> <p><b>Albóndigas de ternera a la jardinera</b></p> <p><b>Patatas</b></p> <p><b>Yogur / fruta</b> <b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>HCar.</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>35,9</td><td>76,2</td><td>21,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar.	Lipid	700	35,9	76,2	21,4				
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
698	32,5	75,4	23,9																																																									
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
702	33,8	77,2	26,4																																																									
690	35,2	70,2	21,8																																																									
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
701	34,1	79,5	25,4																																																									
691	32,7	73,4	23,6																																																									
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
712	33,1	80,1	24,6																																																									
699	32,7	71,6	22,6																																																									
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
700	35,9	76,2	21,4																																																									
<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>																																																								
<p><b>Ensalada de garbanzos, zanahoria, tomate, atún, cebolla y pimiento verde</b></p> <p><b>Peques: Sopa de fideos</b></p> <p><b>Pollo asado en su jugo</b></p> <p><b>Patatas rizadas</b></p> <p><b>Melón</b> <b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>HCar.</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>35,8</td><td>77,2</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar.	Lipid	703	35,8	77,2	29,4	<p><b>Paella de marisco: amejas, mejillones, calamares y gamba</b></p> <p><b>Ensalada de pimientos asados</b></p> <p><b>Palometa a la plancha</b></p> <p><b>Verduras salteadas</b></p> <p><b>Plátano</b> <b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>HCar.</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>33,9</td><td>80,3</td><td>27,5</td></tr> <tr><td>699</td><td>34,7</td><td>74,2</td><td>23,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar.	Lipid	703	33,9	80,3	27,5	699	34,7	74,2	23,8	<p><b>Puré de verduras: Acelgas, calabacín, judías verdes, espinacas, patata y zanahoria.</b></p> <p><b>Cinta de lomo</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate</b> aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Yogur /fruta</b> <b>Pan y agua</b></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>72,1</td><td>21,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar.	Lipid	695	35,8	72,1	21,4	<p><b>Espaguetis con tomate y bacon</b></p> <p><b>Peques: macarrones con tomate y bacon</b></p> <p><b>Huevos fritos</b></p> <p><b>Peques: tortilla francesa</b></p> <p><b>Patatas</b></p> <p><b>Melocotón en almíbar</b> <b>Pan y agua</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>HCar.</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>715</td><td>35,8</td><td>80,2</td><td>29,4</td></tr> <tr><td>715</td><td>35,8</td><td>77,2</td><td>27,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar.	Lipid	715	35,8	80,2	29,4	715	35,8	77,2	27,5																	
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
703	35,8	77,2	29,4																																																									
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
703	33,9	80,3	27,5																																																									
699	34,7	74,2	23,8																																																									
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
695	35,8	72,1	21,4																																																									
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																									
715	35,8	80,2	29,4																																																									
715	35,8	77,2	27,5																																																									

