




































































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</b>  <b>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>Filete de emperador</b>   </p> <p><b>Ensalada</b> Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Yogur</b>  / <b>fruta</b></p> <p><b>Pan</b>  <b>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>705</td><td>35,8</td><td>76,1</td><td>24,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	36,1	77,3	25,3	705	35,8	76,1	24,3	<p><b>Judías blancas estofadas</b> </p> <p><b>Mini fricadelle en salsa</b> </p> <p><b>Patatas</b> </p> <p><b>Plátano</b></p> <p><b>Pan</b>  <b>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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	39,2	86,5	27,3	<p><b>Ensalada campera</b>  </p> <p><b>Peques: Sopa de picadillo</b> </p> <p><b>Jamoncitos de pollo en salsa</b> </p> <p><b>Champiñón al ajo</b></p> <p><b>Pera de conferencia</b></p> <p><b>Pan</b>  <b>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>Palometa en salsa verde</b>  </p> <p><b>Patatas al vapor</b></p> <p><b>Macedonia de frutas</b></p> <p><b>Pan</b>  <b>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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,2	79,2	25,1
Kcal	Prot.	HCar.	Lipid																																																	
770	35,8	92,2	29,4																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
706	36,1	77,3	25,3																																																	
705	35,8	76,1	24,3																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
712	39,2	86,5	27,3																																																	
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																																																	
<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,</b> tomate aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Sandía</b></p> <p><b>Pan</b>  <b>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> <tr><td>697</td><td>32,8</td><td>72,4</td><td>23,0</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	32,5	75,4	23,9	697	32,8	72,4	23,0	<p><b>Espirales a la napolitana</b> </p> <p><b>Merluza a la marinera</b>   </p> <p><b>Patatitas al ajo-perejil</b></p> <p><b>Pera</b></p> <p><b>Pan</b>  <b>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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,8	77,2	26,4	<p><b>Lentejas estofadas</b> </p> <p><b>Tortilla española con mahonesa</b> </p> <p><b>Rodajas de tomate</b></p> <p><b>Plátano</b></p> <p><b>Pan</b>  <b>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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,1	79,5	25,4	<p><b>Arroz con tomate y picadillo de salchichas</b></p> <p><b>Atún empanado</b>  </p> <p><b>Ensalada de Lechuga,</b> tomate aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Manzana</b></p> <p><b>Pan</b>  <b>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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	33,1	80,1	24,6	<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</b>  / <b>fruta</b></p> <p><b>Pan</b>  <b>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																																																	
697	32,8	72,4	23,0																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
702	33,8	77,2	26,4																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
701	34,1	79,5	25,4																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
712	33,1	80,1	24,6																																																	
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,</b> zanahoria, palitos de cangrejo, tomate, atún, huevo y pimiento verde    </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></p> <p><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> <tr><td>698</td><td>36,1</td><td>70,5</td><td>24,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	35,8	77,2	29,4	698	36,1	70,5	24,6	<p><b>Paella de marisco: almejas,</b> mejillones, calamares y gamba   </p> <p><b>Filete de salmón</b>   </p> <p><b>Verduras salteadas</b></p> <p><b>Plátano</b></p> <p><b>Pan</b>  <b>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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	33,9	80,3	27,5	<p><b>Puré de verduras: Acelgas,</b> calabacín, judías verdes, espinacas, patata y zanahoria.</p> <p><b>Empanadillas de atún</b>  <b>y varitas de merluza</b>  </p> <p><b>Ensalada de Lechuga,</b> tomate aceitunas y zanahoria</p> <p><b>Yogur</b>  / <b>fruta</b></p> <p><b>Pan</b>  <b>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></p> <p><b>Pan</b>  <b>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																																																	
698	36,1	70,5	24,6																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
703	33,9	80,3	27,5																																																	
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																																																	

