






































































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																								
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8																																																								
<p>Sopa de cocido </p> <p>Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla... </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Manzana 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>Arroz tres delicias   </p> <p>Verduras asadas</p> <p>Filete de emperador   </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</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>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>Judías blancas estofadas </p> <p>Ensalada de pimientos asados </p> <p>Mini fricadelle 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>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>Ensalada campera  </p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa </p> <p>Champiñón al ajo</p> <p>Pera de conferencia</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>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>Macarrones gratinados  </p> <p>Alcachofas con jamón</p> <p>Palometa en salsa verde  </p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Macedonia de frutas</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>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																																																									
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15																																																								
<p>Ensalada de pollo </p> <p>Lomo adobado</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria</p> <p>Sandía Pan  y agua</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>Espirales a la napolitana </p> <p>Espárragos con mahonesa </p> <p>Merluza a la marinera   </p> <p>Patatitas al ajo-perejil</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>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>Lentejas estofadas </p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Tortilla española con mahonesa </p> <p>Rodajas de tomate</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>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>Arroz con tomate y picadillo de salchichas</p> <p>Coliflor a la vinagreta</p> <p>Atún empanado   </p> <p>Ensalada de 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>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>Crema de calabaza y zanahoria </p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera </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>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																																																									
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22																																																								
<p>Ensalada de garbanzos, zanahoria, palitos de cangrejo, tomate, atún, huevo y pimiento verde    </p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas rizadas </p> <p>Melón</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>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>Paella de marisco: almejas, mejillones, calamares y gamba   </p> <p>Ensalada de pimientos asados </p> <p>Filete de salmón   </p> <p>Verduras salteadas</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>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>Puré de verduras: Acelgas, calabacín, judías verdes, espinacas, patata y zanahoria.</p> <p>Empanadillas de atún </p> <p>y varitas de merluza  </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria</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>72,1</td><td>21,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	35,8	72,1	21,4	<p>Espaguetis con tomate y bacon </p> <p>Huevos fritos </p> <p>Peques: tortilla francesa </p> <p>Patatas </p> <p>Melocotón en almíbar</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>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																																																									



SOJA

MOLUSCOS



LECHE

ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA

PESCADO



APIO

CRUSTACEOS



MOSTAZA

HUEVOS



SESAMO

GLUTEN



SULFITOS

CACAHUETES