













































































































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>Día 2</p> <p>Sopa de cocido </p> <p>Cocido completo </p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <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 3</p> <p>Ensalada campera </p> <p>Peques: Puré de verduras</p> <p>Carne estofada </p> <p>Patata fritas </p> <p>Yogur </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>701</td> <td>34,4</td> <td>76,4</td> <td>22,6</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,4	76,4	22,6	<p>Día 4</p> <p>Patata rellena de carne </p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Jamonicos de pollo en salsa </p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>699</td> <td>29,2</td> <td>79,9</td> <td>24,6</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	29,2	79,9	24,6	<p>Día 5</p> <p>Arroz con marisco </p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Filetes de merluza en salsa verde </p> <p>Patatas al ajo-perejil</p> <p>Helado </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>701</td> <td>34,4</td> <td>76,4</td> <td>22,6</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,4	76,4	22,6	<p>Día 6</p> <p>Ensalada de pasta </p> <p>Peques: Pasta con tomate </p> <p>Huevos duros con pisto </p> <p>Peques: tortilla francesa </p> <p>Patatas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>705</td> <td>31,1</td> <td>78,8</td> <td>22,8</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	31,1	78,8	22,8
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	92,2	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,4	76,4	22,6																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	29,2	79,9	24,6																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,4	76,4	22,6																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	31,1	78,8	22,8																																									
<p>Día 9</p> <p>Pasta tomate </p> <p>Coliflor con vinagreta</p> <p>Atún empanado </p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>Hcar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>725</td> <td>33,2</td> <td>79,1</td> <td>26,5</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	Hcar	Lipid	725	33,2	79,1	26,5	<p>Día 10</p> <p>Arroz al horno con verduras </p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Albóndigas en salsa </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>712</td> <td>33,6</td> <td>73,9</td> <td>22,5</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	33,6	73,9	22,5	<p>Día 11</p> <p>Lentejas hortelana </p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de vino blanco </p> <p>Patatas </p> <p>Helado </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>701</td> <td>31,7</td> <td>75,4</td> <td>24,4</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	31,7	75,4	24,4	<p>Día 12</p> <p>Macarrones boloñesa </p> <p>Verduras asadas</p> <p>Filete de emperador </p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>701</td> <td>35,8</td> <td>78,2</td> <td>26,4</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8	78,2	26,4	<p>Día 13</p> <p>Huevos rellenos </p> <p>Peques: crema de calabacín</p> <p>Ensalada de judías</p> <p>Escalope de cerdo </p> <p>Salteado de setas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>703</td> <td>31,8</td> <td>73,1</td> <td>22,1</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,8	73,1	22,1
Kcal	Prot	Hcar	Lipid																																									
725	33,2	79,1	26,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
712	33,6	73,9	22,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	31,7	75,4	24,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	35,8	78,2	26,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	31,8	73,1	22,1																																									
<p>Día 16</p> <p>Ensalada de patata </p> <p>Peques: coditos con tomate </p> <p>Cinta de lomo adobada</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>712</td> <td>30,4</td> <td>78,1</td> <td>23,5</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	30,4	78,1	23,5	<p>Día 17</p> <p>Paella valenciana </p> <p>Verduras asadas</p> <p>Mini fricadelle en salsa </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>711</td> <td>31,7</td> <td>79,6</td> <td>24,6</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	711	31,7	79,6	24,6	<p>Día 18</p> <p>Ensalada de garbanzos </p> <p>Peques: sopa de picadillo </p> <p>Tortilla española </p> <p>Rodajas de tomate</p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>732</td> <td>34,5</td> <td>85,3</td> <td>25,4</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	732	34,5	85,3	25,4	<p>Día 19</p> <p>Crema de verduras (Patata, zanahoria, judía verde, calabacín, acelgas y espinacas)</p> <p>Pechuga de pollo empanada </p> <p>Patatitas al ajo-perejil</p> <p>Helado </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>698</td> <td>34,5</td> <td>77,2</td> <td>22,4</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	34,5	77,2	22,4	<p>Día 20</p> <p>Espaguetis con tomate </p> <p>Brócoli</p> <p>Merluzo a la romana </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Manzana</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>702</td> <td>35,1</td> <td>79,2</td> <td>24,2</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,1	79,2	24,2
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
712	30,4	78,1	23,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
711	31,7	79,6	24,6																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
732	34,5	85,3	25,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
698	34,5	77,2	22,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	35,1	79,2	24,2																																									
<p>Día 23</p> <p>Lentejas estofadas </p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Calamares </p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>712</td> <td>36</td> <td>70,1</td> <td>25,5</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	36	70,1	25,5	<p>Día 24</p> <p>Ensalada de arroz </p> <p>Peques: Arroz con tomate</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>Salteado de setas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>714</td> <td>33,2</td> <td>73,9</td> <td>26,5</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	714	33,2	73,9	26,5	<p>Día 25</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Peques: puré de verduras</p> <p>Pollo asado</p> <p>Patatas rizadas </p> <p>Yogur </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>705</td> <td>33,4</td> <td>73,2</td> <td>24,1</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	33,4	73,2	24,1	<p>Día 26</p> <p>Ensaladilla rusa </p> <p>Peques: Sopa de ave </p> <p>Menestra de verdura</p> <p>Salmon empanado </p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot.</td> <td>Hcar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>708</td> <td>30,2</td> <td>70,2</td> <td>22,</td> </tr> </table>	Kcal	Prot.	Hcar	Lipid	708	30,2	70,2	22,	<p>Día 27</p> <p>Macarrones boloñesa </p> <p>Coliflor a la gallega</p> <p>Huevos duros con bechamel y bacon </p> <p>Patatas </p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>699</td> <td>30,2</td> <td>80,2</td> <td>24,4</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	30,2	80,2	24,4
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
712	36	70,1	25,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
714	33,2	73,9	26,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	33,4	73,2	24,1																																									
Kcal	Prot.	Hcar	Lipid																																									
708	30,2	70,2	22,																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	30,2	80,2	24,4																																									
<p>Día 30</p> <p>Sopa de cocido </p> <p>Cocido completo </p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>H. Carb</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	H. Carb	Lipid	770	35,8	92,2	29,4	<p>Día 31</p> <p>Ensalada campera </p> <p>Peques: Puré de verduras</p> <p>Carne estofada </p> <p>Patata fritas </p> <p>Yogur </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>H. Carb</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>701</td> <td>34,4</td> <td>76,4</td> <td>22,6</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	H. Carb	Lipid	701	34,4	76,4	22,6																											
Kcal	Prot	H. Carb	Lipid																																									
770	35,8	92,2	29,4																																									
Kcal	Prot	H. Carb	Lipid																																									
701	34,4	76,4	22,6																																									

