

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																								
<p>Día 1</p> <p>Canelones gratinados Peques: lacitos con tomate Menestra de verduras Atún empanado Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana 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>32,4</td><td>79,2</td><td>26,1</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>33,9</td><td>70,12</td><td>22,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	32,4	79,2	26,1	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	33,9	70,12	22,4	<p>Día 2</p> <p>Arroz con pollo y verduras Judías verdes con jamón Lomo de Sajonia Calabacín rebozado Pera Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>33,4</td><td>77,3</td><td>27,9</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>691</td><td>34,9</td><td>71,6</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	33,4	77,3	27,9	Kcal	Prot	HCar	Lipid	691	34,9	71,6	22,9	<p>Día 3</p> <p>Crema de calabacín Mini fricadelle en salsa Patatas fritas Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>691</td><td>31,9</td><td>73,6</td><td>26,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	691	31,9	73,6	26,8	<p>Día 4</p> <p>Macarrones napolitana Alcachofas en salsa verde Merluza a la romana Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Melocotón en almíbar 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>36,6</td><td>74,8</td><td>25,6</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>37,7</td><td>70,9</td><td>21,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	36,6	74,8	25,6	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	37,7	70,9	21,2	<p>Día 5</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano 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>95,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	95,1	29,4								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
702	32,4	79,2	26,1																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
690	33,9	70,12	22,4																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
705	33,4	77,3	27,9																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
691	34,9	71,6	22,9																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
691	31,9	73,6	26,8																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
701	36,6	74,8	25,6																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
689	37,7	70,9	21,2																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
770	35,8	95,1	29,4																																																																									
<p>Día 8</p> <p>Sopa de marisco Guisantes con jamón Bacalao a la Vizcaína PEQUES: Bacalao rebozado Patatas al vapor Manzana 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>33,2</td><td>77,9</td><td>25,2</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>33,8</td><td>75,8</td><td>24,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	33,2	77,9	25,2	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	33,8	75,8	24,9	<p>Día 9</p> <p>Judías blancas estofadas Espárragos con mahonesa Pechuga en salsa Salteado de setas Plátano 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>33,4</td><td>77,3</td><td>25,9</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>680</td><td>35,7</td><td>70,2</td><td>21,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	33,4	77,3	25,9	Kcal	Prot	HCar	Lipid	680	35,7	70,2	21,2	<p>Día 10</p> <p>Crema de verduras judías verde, zanahoria, guisantes, alcachofas y champiñón Albóndigas de ternera en salsa Patatas fritas Yogur 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>28,7</td><td>74,4</td><td>20,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	28,7	74,4	20,4	<p>Día 11</p> <p>Espirales a la napolitana Brócoli salteado con bacon Filete de salmón empanado Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Piña Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>708</td><td>32,8</td><td>79,1</td><td>29,4</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>33,6</td><td>73,3</td><td>24,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	32,8	79,1	29,4	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	33,6	73,3	24,3	<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p>																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
699	33,2	77,9	25,2																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
698	33,8	75,8	24,9																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
712	33,4	77,3	25,9																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
680	35,7	70,2	21,2																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
690	28,7	74,4	20,4																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
708	32,8	79,1	29,4																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
695	33,6	73,3	24,3																																																																									
<p>Día 15</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano 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>95,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	95,1	29,4	<p>Día 16</p> <p>Arroz 3 delicias PEQUES: Arroz con tomate Judías verdes con tomate Albóndigas a la jardinera Champiñón al ajillo Manzana 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>30,9</td><td>73,9</td><td>24,8</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>30,9</td><td>70,9</td><td>21,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	30,9	73,9	24,8	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	30,9	70,9	21,5	<p>Día 17</p> <p>Lentejas estofadas Crema de espinacas Calamares y varitas Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>708</td><td>31,9</td><td>73,6</td><td>26,8</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>694</td><td>32,8</td><td>72,9</td><td>24,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	31,9	73,6	26,8	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	32,8	72,9	24,6	<p>Día 18</p> <p>Guisantes con jamón y huevo PEQUES: Puré de verduras Pollo asado en su jugo Patatas fritas Plátano 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>30,7</td><td>72,9</td><td>20,4</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>30,2</td><td>72,0</td><td>19,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	30,7	72,9	20,4	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	30,2	72,0	19,9	<p>Día 19</p> <p>Coditos con tomate y bacon. Menestra de verduras Merluza a la romana Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Lipid</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>709</td><td>33,6</td><td>75,5</td><td>28,2</td></tr> <tr><td>HCar</td><td>Lipid</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>696</td><td>32,1</td><td>71,5</td><td>28,2</td></tr> </table>	HCar	Lipid	HCar	Lipid	709	33,6	75,5	28,2	HCar	Lipid	HCar	Lipid	696	32,1	71,5	28,2
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
770	35,8	95,1	29,4																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
703	30,9	73,9	24,8																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
690	30,9	70,9	21,5																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
708	31,9	73,6	26,8																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
694	32,8	72,9	24,6																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
695	30,7	72,9	20,4																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
690	30,2	72,0	19,9																																																																									
HCar	Lipid	HCar	Lipid																																																																									
709	33,6	75,5	28,2																																																																									
HCar	Lipid	HCar	Lipid																																																																									
696	32,1	71,5	28,2																																																																									
<p>Día 22</p> <p>Judías blancas estofadas Alcachofas con jamón Cinta de lomo al ajillo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>32,9</td><td>77,6</td><td>24,9</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>691</td><td>34,5</td><td>72,7</td><td>22,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32,9	77,6	24,9	Kcal	Prot	HCar	Lipid	691	34,5	72,7	22,1	<p>Día 23</p> <p>Espaguetis carbonara PEQUES: Pasta con tomate y bacon Judías verde salteadas Mero en salsa marinera Patata al vapor Naranja 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>34,6</td><td>79,9</td><td>25,2</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>692</td><td>33,4</td><td>72,8</td><td>21,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	34,6	79,9	25,2	Kcal	Prot	HCar	Lipid	692	33,4	72,8	21,3	<p>Día 24</p> <p>Crema de verduras naturales Judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, zanahoria y patata Pechuga empanada Patatas Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>704</td><td>38,4</td><td>77,7</td><td>25,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	38,4	77,7	25,5	<p>Día 25</p> <p>Sopa de fideos Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano 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>95,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	95,1	29,4	<p>Día 26</p> <p>Arroz blanco con tomate Espárragos con mahonesa Filete de emperador Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana 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>31,4</td><td>77,2</td><td>25,2</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>32,5</td><td>72,1</td><td>21,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,4	77,2	25,2	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	32,5	72,1	21,3								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
705	32,9	77,6	24,9																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
691	34,5	72,7	22,1																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
700	34,6	79,9	25,2																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
692	33,4	72,8	21,3																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
704	38,4	77,7	25,5																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
770	35,8	95,1	29,4																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
703	31,4	77,2	25,2																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
690	32,5	72,1	21,3																																																																									
<p>Día 29</p> <p>Lentejas estofadas Menestra de verduras Tortilla española con mahonesa Rodajas de tomate Naranja Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>34,8</td><td>76,1</td><td>26,4</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>693</td><td>33,7</td><td>72,2</td><td>22,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,8	76,1	26,4	Kcal	Prot	HCar	Lipid	693	33,7	72,2	22,3	<p>Día 30</p> <p>Macarrones gratinados Ensalada de pimientos asados Palometa en salsa verde Patatas panadera Plátano Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>34,8</td><td>76,1</td><td>26,4</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>694</td><td>34,1</td><td>72,2</td><td>22,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,8	76,1	26,4	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	34,1	72,2	22,5	<p>Día 31</p> <p>Patatas a la riojana Verduras asadas Albóndigas de ternera en salsa Champiñón al ajillo Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>34,8</td><td>76,1</td><td>26,9</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>33,9</td><td>71,2</td><td>23,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,8	76,1	26,9	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	33,9	71,2	23,4																										
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
705	34,8	76,1	26,4																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
693	33,7	72,2	22,3																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
705	34,8	76,1	26,4																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
694	34,1	72,2	22,5																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
705	34,8	76,1	26,9																																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																									
695	33,9	71,2	23,4																																																																									

