

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																												
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9																																																												
Crema de calabacín Ensalada de pimientos Pollo asado en su jugo Patatas Plátano Pan y agua	Arroz con tomate y salchichas Alcachofas con jamón Filete de salmón Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Naranja Pan y agua	Lentejas estofadas Espinacas rehogadas Tortilla española Rodajas de tomate natural Yogur Pan y agua	Ragout de ternera Espárragos blancos con mahonesa Mini fricadelle en salsa de tomate Salteado de verduras Mandarina Pan y agua	Macarrones con queso Salteado de setas y espárragos verdes y guisantes Filete de palometa en salsa Patatas ajo-perejil Yogur Pan y agua																																																												
<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>702</td><td>32,4</td><td>79,2</td><td>26,1</td></tr> <tr><td>690</td><td>33,9</td><td>70,2</td><td>22,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	32,4	79,2	26,1	690	33,9	70,2	22,4	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>710</td><td>34,2</td><td>75,8</td><td>24,6</td></tr> <tr><td>691</td><td>34,9</td><td>71,6</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,2	75,8	24,6	691	34,9	71,6	22,9	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>701</td><td>35,8</td><td>79,1</td><td>25,4</td></tr> <tr><td>682</td><td>34,9</td><td>71,6</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8	79,1	25,4	682	34,9	71,6	22,9	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>699</td><td>36,1</td><td>80,1</td><td>23,4</td></tr> <tr><td>689</td><td>37,7</td><td>70,9</td><td>21,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	36,1	80,1	23,4	689	37,7	70,9	21,2	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>728</td><td>36,6</td><td>78,2</td><td>25,1</td></tr> <tr><td>691</td><td>34,9</td><td>71,6</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	728	36,6	78,2	25,1	691	34,9	71,6	22,9
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
702	32,4	79,2	26,1																																																													
690	33,9	70,2	22,4																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
710	34,2	75,8	24,6																																																													
691	34,9	71,6	22,9																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
701	35,8	79,1	25,4																																																													
682	34,9	71,6	22,9																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
699	36,1	80,1	23,4																																																													
689	37,7	70,9	21,2																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
728	36,6	78,2	25,1																																																													
691	34,9	71,6	22,9																																																													
Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16																																																												
Judías blancas estofadas Judías verdes con jamón Filete ruso en salsa Patatas Pera Pan y agua	Canelones gratinados Espárragos con mahonesa Atún empanado Salteado de verduras Mandarina Pan y agua	Crema de verduras: patata, zanahoria, acelgas, judías verdes, calabacín y espinacas Albóndigas de pollo a la jardinera Patatas panadera Yogur Pan y agua	Paella valenciana Verduras asadas Merluza a la romana Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua	Sopa de fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua																																																												
<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>712</td><td>36,1</td><td>80,1</td><td>25,4</td></tr> <tr><td>697</td><td>33,8</td><td>75,8</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	36,1	80,1	25,4	697	33,8	75,8	22,9	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>705</td><td>39,2</td><td>86,8</td><td>28,9</td></tr> <tr><td>680</td><td>35,7</td><td>70,2</td><td>21,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	39,2	86,8	28,9	680	35,7	70,2	21,2	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>709</td><td>34,5</td><td>73,2</td><td>22,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	34,5	73,2	22,4	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>700</td><td>34,8</td><td>75,4</td><td>25,7</td></tr> <tr><td>693</td><td>33,6</td><td>71,3</td><td>22,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	34,8	75,4	25,7	693	33,6	71,3	22,3	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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																																																													
712	36,1	80,1	25,4																																																													
697	33,8	75,8	22,9																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
705	39,2	86,8	28,9																																																													
680	35,7	70,2	21,2																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
709	34,5	73,2	22,4																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
700	34,8	75,4	25,7																																																													
693	33,6	71,3	22,3																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
770	35,8	95,1	29,4																																																													
Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23																																																												
Arroz caldoso de marisco Ensalada de pimientos Lomo adobado Calabacín rebozado Mandarina Pan y agua	Lacitos a la napolitana Espárragos con mahonesa Filete de emperador Salteado de verduras Plátano Pan y agua	Lentejas hortelanas Cardo en salsa verde Nuggets de pollo y calamares a la romana Ensalada: lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur Pan y agua	Sopa de picadillo Brócoli gratinado Bacalao a la vizcaína Peques: bacalao rebozado Ensalada: lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua	Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro PEQUES: Puré de verduras Chuleta de sajonia Salteado de setas Yogur Pan y agua																																																												
<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>704</td><td>35,7</td><td>74,9</td><td>26,1</td></tr> <tr><td>697</td><td>35,6</td><td>71,2</td><td>23,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	35,7	74,9	26,1	697	35,6	71,2	23,2	<table border="1"> <tr><th>HCar</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>700</td><td>33,1</td><td>70,7</td><td>23,1</td></tr> <tr><td>690</td><td>30,9</td><td>70,9</td><td>21,5</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	700	33,1	70,7	23,1	690	30,9	70,9	21,5	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>701</td><td>34,5</td><td>77,5</td><td>25,9</td></tr> <tr><td>689</td><td>32,0</td><td>72,1</td><td>21,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,5	77,5	25,9	689	32,0	72,1	21,6	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>701</td><td>35,3</td><td>75,1</td><td>23,1</td></tr> <tr><td>690</td><td>30,2</td><td>72,0</td><td>19,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,3	75,1	23,1	690	30,2	72,0	19,9	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>689</td><td>37,1</td><td>72,5</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	37,1	72,5	22,9				
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
704	35,7	74,9	26,1																																																													
697	35,6	71,2	23,2																																																													
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																													
700	33,1	70,7	23,1																																																													
690	30,9	70,9	21,5																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
701	34,5	77,5	25,9																																																													
689	32,0	72,1	21,6																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
701	35,3	75,1	23,1																																																													
690	30,2	72,0	19,9																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
689	37,1	72,5	22,9																																																													
Día 26	Día 27	Día 28	Día 29	Día 30																																																												
Sopa de cocido Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, jamón,... Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan y agua	Raviolis de carne con salsa de tomate Peques: macarrones con tomate Filete de merluza a la romana Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua	Crema de calabaza Filete de pollo empanado Patatas Yogur Pan y agua	Marmitako de bonito Ensalada de pimientos asados Albóndigas en salsa de vino blanco Champiñón al ajillo Naranja Pan y agua	Arroz blanco con tomate y picadillo de salchichas Espárragos con mahonesa Filete de mero a la marinera Patatitas al vapor Mandarina Pan y agua																																																												
<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>702</td><td>34,6</td><td>80,1</td><td>26,3</td></tr> <tr><td>692</td><td>33,4</td><td>72,8</td><td>21,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	34,6	80,1	26,3	692	33,4	72,8	21,3	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>695</td><td>35,8</td><td>75,1</td><td>23,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	35,8	75,1	23,4	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>702</td><td>35,6</td><td>79,6</td><td>25,4</td></tr> <tr><td>690</td><td>33,4</td><td>73,1</td><td>25,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,6	79,6	25,4	690	33,4	73,1	25,4	<table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>703</td><td>31,4</td><td>77,2</td><td>25,2</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	690	32,5	72,1	21,3								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
770	35,8	95,1	29,4																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
702	34,6	80,1	26,3																																																													
692	33,4	72,8	21,3																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
695	35,8	75,1	23,4																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
702	35,6	79,6	25,4																																																													
690	33,4	73,1	25,4																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
703	31,4	77,2	25,2																																																													
690	32,5	72,1	21,3																																																													

