

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
			<p>Día 1</p> <p>Espaguetis napolitana </p> <p>Merluza a la romana </p> <p>Salteado de champiñón y zanahoria</p> <p>Yogur </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>670</td> <td>36,6</td> <td>73,9</td> <td>18,2</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	670	36,6	73,9	18,2	<p>Día 2</p> <p>Sopa de cocido </p> <p>Cocido completo, Garbanzo, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</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>770</td> <td>35,8</td> <td>95,1</td> <td></td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	95,1																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
670	36,6	73,9	18,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1																																										
<p>Día 5</p> <p>Paella de verduras y pollo</p> <p>Bacalao a la Vizcaína </p> <p>PEQUES: merluza </p> <p>Patatas panadera </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>677</td> <td>33,2</td> <td>77,9</td> <td>23,2</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	677	33,2	77,9	23,2	<p>Día 6</p> <p>Judías blancas estofadas </p> <p>Tortilla española con mahonesa </p> <p>Peques: Tortilla francesa </p> <p>Rodajas de tomate natural</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>702</td> <td>33,4</td> <td>77,3</td> <td>25,9</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,4	77,3	25,9	<p>Día 7</p> <p>Macarrones con tomate y queso gratinados </p> <p>Filete de panga empanado </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur </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>688</td> <td>30,8</td> <td>79,7</td> <td>20,3</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	688	30,8	79,7	20,3	<p>Día 8</p> <p>Crema de verduras judías verde, zanahoria, guisantes, alcachofas y champiñón</p> <p>Pollo asado al horno</p> <p>Patatas fritas </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>690</td> <td>28,7</td> <td>86,4</td> <td>19,4</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	28,7	86,4	19,4	<p>Día 9</p> <p>Patatas guisadas a la riojana </p> <p>Chuleta empanada </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Plátano</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>729</td> <td>32,4</td> <td>82,5</td> <td>28,2</td> </tr> </table>	HCar	Lipid	HCar	Lipid	729	32,4	82,5	28,2
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
677	33,2	77,9	23,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	33,4	77,3	25,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
688	30,8	79,7	20,3																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
690	28,7	86,4	19,4																																									
HCar	Lipid	HCar	Lipid																																									
729	32,4	82,5	28,2																																									
<p>Día 12</p> <p>FIESTA</p>	<p>Día 13</p> <p>Arroz cinco delicias tortilla, guisantes, zanahoria, jamón y gambas </p> <p>Peques: Arroz blanco con tomate </p> <p>Albóndigas de ternera en salsa </p> <p>Champiñón al ajillo</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>702</td> <td>29,9</td> <td>72,9</td> <td>21,8</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	29,9	72,9	21,8	<p>Día 14</p> <p>Lentejas estofadas con patata, zanahoria y puerro </p> <p>Huevos duros con tomate, jamón y guisantes </p> <p>Peques: Tortilla francesa </p> <p>Patatas Panadera </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>681</td> <td>31,9</td> <td>73,6</td> <td>26,8</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	681	31,9	73,6	26,8	<p>Día 15</p> <p>Guisantes salteados con jamón y huevo </p> <p>Peques: Puré </p> <p>Chuleta de Sajonia</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Yogur </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>681</td> <td>31,9</td> <td>73,6</td> <td>26,8</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	681	31,9	73,6	26,8	<p>Día 16</p> <p>Lacitos de colores a la napolitana </p> <p>Filete de atún empanado </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Piña</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>32,8</td> <td>79,1</td> <td>29,4</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	32,8	79,1	29,4								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	29,9	72,9	21,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
681	31,9	73,6	26,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
681	31,9	73,6	26,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	32,8	79,1	29,4																																									
<p>Día 19</p> <p>Judías blanca estofadas </p> <p>Filete de mero en salsa verde </p> <p>Patatas fritas </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>689</td> <td>32,9</td> <td>77,6</td> <td>21,9</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	32,9	77,6	21,9	<p>Día 20</p> <p>Espaguetis a la carbonara </p> <p>Pechuga de pollo a la plancha </p> <p>Verduras salteadas</p> <p>Naranja</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>698</td> <td>36,6</td> <td>79,9</td> <td>21,2</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	36,6	79,9	21,2	<p>Día 21</p> <p>Crema de verduras naturales</p> <p>Solomillos en salsa de vino </p> <p>Bolitas de patata</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>700</td> <td>38,3</td> <td>77,5</td> <td>24,9</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	38,3	77,5	24,9	<p>Día 22</p> <p>Sopa de fideos </p> <p>Cocido completo </p> <p>Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</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>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 23</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Calamares y varitas de merluza </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</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>703</td> <td>31,4</td> <td>80,2</td> <td>27,2</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,4	80,2	27,2
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
689	32,9	77,6	21,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
698	36,6	79,9	21,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	38,3	77,5	24,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	31,4	80,2	27,2																																									
<p>Día 26</p> <p>Lentejas estofadas con patata, zanahoria y puerro </p> <p>Tacos de bonito con tomate </p> <p>Patatas panadera </p> <p>Natillas </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>705</td> <td>34,8</td> <td>76,1</td> <td>28,4</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,8	76,1	28,4	<p>Día 27</p> <p>Patatas a la riojana </p> <p>Jamonicos de pollo en salsa </p> <p>Salteado de setas</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>703</td> <td>31,9</td> <td>79,1</td> <td>26,8</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,9	79,1	26,8	<p>Día 28</p> <p>Macarrones a la boloñesa </p> <p>Merluza empanada </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</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>688</td> <td>30,8</td> <td>79,7</td> <td>20,3</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	688	30,8	79,7	20,3	<p>Día 29</p> <p>Puré de calabaza con puerro y patata </p> <p>Ternera asada en su jugo </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Naranja</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>672</td> <td>35,1</td> <td>77,3</td> <td>20,1</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	672	35,1	77,3	20,1	<p>Día 30</p> <p>Sopa de picadillo </p> <p>Cinta de lomo adobada </p> <p>Calabacín rebozado </p> <p>Manzana</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>Prot</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>699</td> <td>33,8</td> <td>76,2</td> <td>22,4</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	Prot	Lipid	699	33,8	76,2	22,4
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	34,8	76,1	28,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	31,9	79,1	26,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
688	30,8	79,7	20,3																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
672	35,1	77,3	20,1																																									
Kcal	Prot	Prot	Lipid																																									
699	33,8	76,2	22,4																																									

