

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																								
<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>	<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>																																																								
			<b>Crema de verduras:</b> judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria, espinacas y patata.	<b>Arroz con tomate y picadillo de salchichas</b> O Alcachofas con jamón																																																								
			<b>Pechuga de pollo a la plancha</b> con salsa de zanahorias	<b>Filete de merluza a la romana</b>																																																								
			<b>Patatas rizadas</b>	<b>Ensalada:</b> Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria																																																								
			<b>Yogur / fruta</b> <b>Pan y agua</b>	<b>Sandía</b> <b>Pan y agua</b>																																																								
			<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>680</td><td>36,1</td><td>69,5</td><td>20,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	680	36,1	69,5	20,3	<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>81,2</td><td>25,2</td></tr> <tr><td>690</td><td>37,8</td><td>73,5</td><td>21,1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	36,6	81,2	25,2	690	37,8	73,5	21,1																																				
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
680	36,1	69,5	20,3																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	36,6	81,2	25,2																																																									
690	37,8	73,5	21,1																																																									
<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>	<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>																																																								
<b>Espaguetis carbonara</b> Peques: macarrones O Salteado de trigueros, gambas y champiñón <b>Bacalao a la vizcaína</b> Peques: bacalao rebozado Patatitas al vapor <b>Manzana</b> <b>Pan y agua</b>	<b>Crema de calabaza,</b> zanahoria, calabacín, acelgas, puerros y judías verdes) <b>Pollo asado en su jugo</b> <b>Patatas panadera</b> <b>Yogur /fruta</b> <b>Pan y agua</b>	<b>Lentejas hortelana</b> O <b>Menestra de verduras</b> <b>Calamares a la romana</b> y varitas de merluza <b>Ensalada</b> de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria <b>Plátano</b> <b>Pan y agua</b>	<b>Arroz con pollo y verduras</b> O <b>Espárragos blancos con mahonesa</b> <b>Palometa en salsa verde</b> <b>Salteado de verduras</b> <b>Melocotón en almíbar</b> <b>Pan y agua</b>	<b>Sopa de cocido</b> <b>Cocido completo:</b> Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla... <b>Ensalada de</b> Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas <b>Pera</b> <b>Pan y agua</b>																																																								
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>32,2</td><td>79,2</td><td>25,2</td></tr> <tr><td>699</td><td>34,2</td><td>74,2</td><td>22,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32,2	79,2	25,2	699	34,2	74,2	22,2	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>32,2</td><td>73,2</td><td>19,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	32,2	73,2	19,8	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>706</td><td>32,0</td><td>81,6</td><td>27,8</td></tr> <tr><td>698</td><td>33,4</td><td>74,4</td><td>22,7</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32,0	81,6	27,8	698	33,4	74,4	22,7	<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>80,2</td><td>24,5</td></tr> <tr><td>697</td><td>32,7</td><td>73,1</td><td>22,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,9	80,2	24,5	697	32,7	73,1	22,2	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipi</td></tr> <tr><td>770</td><td>35,8</td><td>92,2</td><td>29,</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipi	770	35,8	92,2	29,				
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
705	32,2	79,2	25,2																																																									
699	34,2	74,2	22,2																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
699	32,2	73,2	19,8																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
706	32,0	81,6	27,8																																																									
698	33,4	74,4	22,7																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
703	31,9	80,2	24,5																																																									
697	32,7	73,1	22,2																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipi																																																									
770	35,8	92,2	29,																																																									
<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>																																																								
<b>Espirales boloñesa</b> O <b>Coliflor a la vinagreta</b> <b>Filete de emperador</b> <b>Ensalada:</b> Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria <b>Plátano</b> <b>Pan y agua</b>	<b>Judías blancas estofadas</b> O <b>Verduras asadas</b> <b>Tortilla española con mahonesa</b> <b>Rodajas de tomate</b> <b>Melón</b> <b>Pan y agua</b>	<b>Ensalada de arroz</b> PEQUES: Arroz con tomate O <b>Ensalada de pimientos</b> <b>Albóndigas de pollo en salsa</b> <b>Salteado de verduras</b> <b>Yogur / fruta</b> <b>Pan y agua</b>	<b>Sopa de cocido</b> <b>Cocido completo</b> garbanzos, carne de ternera, pollo, chorizo, morcilla <b>Ensalada:</b> Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria <b>Manzana</b> <b>Pan y agua</b>	<b>Judías verdes salteadas</b> PEQUES: Puré de verduras <b>Escalope de cerdo</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Yogur / fruta</b> <b>Pan y agua</b>																																																								
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>36,8</td><td>79,7</td><td>25,1</td></tr> <tr><td>694</td><td>32,5</td><td>75,4</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	36,8	79,7	25,1	694	32,5	75,4	22,9	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>712</td><td>37,2</td><td>79,8</td><td>25,2</td></tr> <tr><td>700</td><td>33,9</td><td>76,2</td><td>22,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	37,2	79,8	25,2	700	33,9	76,2	22,8	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>729</td><td>33,4</td><td>80,1</td><td>27,9</td></tr> <tr><td>701</td><td>34,1</td><td>77,5</td><td>25,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	729	33,4	80,1	27,9	701	34,1	77,5	25,4	<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	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>35,9</td><td>76,2</td><td>24,9</td></tr> <tr><td>699</td><td>35,0</td><td>78,1</td><td>23,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,9	76,2	24,9	699	35,0	78,1	23,8
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	36,8	79,7	25,1																																																									
694	32,5	75,4	22,9																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
712	37,2	79,8	25,2																																																									
700	33,9	76,2	22,8																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
729	33,4	80,1	27,9																																																									
701	34,1	77,5	25,4																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
770	35,8	92,2	29,4																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
702	35,9	76,2	24,9																																																									
699	35,0	78,1	23,8																																																									

