

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																								
<p>Día 1</p> <p>Peques: lacitos con tomate o Menestra de verduras</p> <p>Palometa a la plancha</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>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>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	690	33,9	70,12	22,4	<p>Día 2</p> <p>Arroz con pollo y verduras o Judías verdes con jamón</p> <p>Lomo de Sajonia</p> <p>Calabacín rebozado</p> <p>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>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	691	34,9	71,6	22,9	<p>Día 3</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Filetes rusos en salsa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Vogur 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 o Alcachofas en salsa verde</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>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>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	689	37,7	70,9	21,2	<p>Día 5</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>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																																																									
690	33,9	70,12	22,4																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
705	33,4	77,3	27,9																																																									
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																																																									
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 o Guisantes con jamón</p> <p>Bacalao a la Vizcaína</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>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>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	698	33,8	75,8	24,9	<p>Día 9</p> <p>Judías blancas estofadas o Espárragos con mahonesa</p> <p>Pechuga en salsa</p> <p>Salteado de setas</p> <p>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>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	680	35,7	70,2	21,2	<p>Día 10</p> <p>Crema de verduras judías verde, zanahoria, guisantes, alcachofas y champiñón</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Vogur 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 o Brócoli salteado con bacon</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>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>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	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																																																									
698	33,8	75,8	24,9																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
712	33,4	77,3	25,9																																																									
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																																																									
695	33,6	73,3	24,3																																																									
<p>Día 15</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>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 o Judías verdes con tomate</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Patatas</p> <p>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>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	690	30,9	70,9	21,5	<p>Día 17</p> <p>Lentejas estofadas o Crema de espinacas</p> <p>Cinta de lomo</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Vogur 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>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	694	32,8	72,9	24,6	<p>Día 18</p> <p>Guisantes con jamón y huevo PEQUES: Puré de verduras</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>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>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	690	30,2	72,0	19,9	<p>Día 19</p> <p>Coditos con tomate y bacon. o Menestra de verduras</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>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>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	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																																																									
690	30,9	70,9	21,5																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
708	31,9	73,6	26,8																																																									
694	32,8	72,9	24,6																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
695	30,7	72,9	20,4																																																									
690	30,2	72,0	19,9																																																									
HCar	Lipid	HCar	Lipid																																																									
709	33,6	75,5	28,2																																																									
696	32,1	71,5	28,2																																																									
<p>Día 22</p> <p>Judías blancas estofadas o Alcachofas con jamón</p> <p>Cinta de lomo al ajillo</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Vogur 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>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	691	34,5	72,7	22,1	<p>Día 23</p> <p>Espaguetis carbonara PEQUES: Pasta con tomate y bacon o Judías verde salteadas</p> <p>Mero en salsa marinera</p> <p>Patata al vapor</p> <p>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>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	692	33,4	72,8	21,3	<p>Día 24</p> <p>Crema de verduras naturales Judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, zanahoria y patata</p> <p>Pechuga empanada</p> <p>Patatas</p> <p>Vogur 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</p> <p>Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>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 o Espárragos con mahonesa</p> <p>Filete de emperador</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>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>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																																																									
705	32,9	77,6	24,9																																																									
691	34,5	72,7	22,1																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	34,6	79,9	25,2																																																									
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																																																									
690	32,5	72,1	21,3																																																									
<p>Día 29</p> <p>Lentejas estofadas o Menestra de verduras</p> <p>Tortilla española con mahonesa</p> <p>Rodajas de tomate</p> <p>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>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	693	33,7	72,2	22,3	<p>Día 30</p> <p>Macarrones gratinados o Ensalada de pimientos asados</p> <p>Palometa en salsa verde</p> <p>Patatas panadera</p> <p>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>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	694	34,1	72,2	22,5	<p>Día 31</p> <p>Patatas a la riojana o Verduras asadas</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Vogur 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>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	695	33,9	71,2	23,4																						
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
705	34,8	76,1	26,4																																																									
693	33,7	72,2	22,3																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
705	34,8	76,1	26,4																																																									
694	34,1	72,2	22,5																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
705	34,8	76,1	26,9																																																									
695	33,9	71,2	23,4																																																									

