








































































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>Día 1</p> <p>Canelones gratinados </p> <p>Peques: lacitos con tomate</p> <p>Atún empanado </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Manzana Pan  y agua</p> <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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	32,4	79,2	26,1	<p>Día 2</p> <p>Arroz con pollo y verduras </p> <p>Lomo de Sajonia</p> <p>Calabacín rebocado </p> <p>Pera Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>705</td><td>33,4</td><td>77,3</td><td>27,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	33,4	77,3	27,9	<p>Día 3</p> <p>Crema de calabacín </p> <p>Mini fricadelle en salsa </p> <p>Patatas fritas</p> <p>Vogur </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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 </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><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>701</td><td>36,6</td><td>74,8</td><td>25,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	36,6	74,8	25,6	<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><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																																									
702	32,4	79,2	26,1																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	33,4	77,3	27,9																																									
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																																									
770	35,8	95,1	29,4																																									
<p>Día 8</p> <p>Sopa de marisco </p> <p>Bacalao a la Vizcaína </p> <p>PEQUES: Bacalao rebocado </p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Manzana Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>699</td><td>33,2</td><td>77,9</td><td>25,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	33,2	77,9	25,2	<p>Día 9</p> <p>Judías blancas estofadas </p> <p>Pechuga en salsa </p> <p>Salteado de setas</p> <p>Plátano Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>712</td><td>33,4</td><td>77,3</td><td>25,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	33,4	77,3	25,9	<p>Día 10</p> <p>Crema de verduras judías verde, zanahoria, guisantes, alcachofas y champiñón</p> <p>Albóndigas a la jardinera </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Vogur </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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 </p> <p>Filete de salmón empanado </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Piña Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>708</td><td>32,8</td><td>79,1</td><td>29,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	32,8	79,1	29,4	<p>Día 12</p> <p>FESTIVO</p>								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	33,2	77,9	25,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
712	33,4	77,3	25,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
690	28,7	74,4	20,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
708	32,8	79,1	29,4																																									
<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><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	<p>Día 16</p> <p>Arroz 3 delicias </p> <p>PEQUES: Arroz con tomate</p> <p>Tortilla francesa </p> <p>Patatas panadera </p> <p>Manzana Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>703</td><td>30,9</td><td>73,9</td><td>24,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	30,9	73,9	24,8	<p>Día 17</p> <p>Lentejas estofadas </p> <p>Calamares  y varitas </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Vogur </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>708</td><td>31,9</td><td>73,6</td><td>26,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	31,9	73,6	26,8	<p>Día 18</p> <p>Guisantes con jamón y huevo </p> <p>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><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>695</td><td>30,7</td><td>72,9</td><td>20,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	30,7	72,9	20,4	<p>Día 19</p> <p>Coditos con tomate y bacon. </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><th>HCar</th><th>Lipid</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>709</td><td>33,6</td><td>75,5</td><td>28,2</td></tr> </table>	HCar	Lipid	HCar	Lipid	709	33,6	75,5	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																																									
708	31,9	73,6	26,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
695	30,7	72,9	20,4																																									
HCar	Lipid	HCar	Lipid																																									
709	33,6	75,5	28,2																																									
<p>Día 22</p> <p>Judías blancas estofadas </p> <p>Cinta de lomo al ajillo</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Vogur </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>705</td><td>32,9</td><td>77,6</td><td>24,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32,9	77,6	24,9	<p>Día 23</p> <p>Espaguetis carbonara </p> <p>PEQUES: Pasta con tomate y bacon </p> <p>Mero en salsa marinera </p> <p>Patata al vapor</p> <p>Naranja Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>700</td><td>34,6</td><td>79,9</td><td>25,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	34,6	79,9	25,2	<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 </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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 </p> <p>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><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	<p>Día 26</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Filete de emperador </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Manzana Pan  y agua</p> <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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,4	77,2	25,2
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	32,9	77,6	24,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	34,6	79,9	25,2																																									
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																																									
<p>Día 29</p> <p>Lentejas estofadas </p> <p>Tortilla española con mahonesa </p> <p>Rodajas de tomate</p> <p>Naranja Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>705</td><td>34,8</td><td>76,1</td><td>26,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,8	76,1	26,4	<p>Día 30</p> <p>Macarrones gratinados </p> <p>Palometa en salsa verde </p> <p>Patatas panadera </p> <p>Plátano Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>705</td><td>34,8</td><td>76,1</td><td>26,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,8	76,1	26,4	<p>Día 31</p> <p>Patatas a la riojana </p> <p>Albóndigas de ternera en salsa </p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Vogur </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>705</td><td>34,8</td><td>76,1</td><td>26,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,8	76,1	26,9																		
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	34,8	76,1	26,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	34,8	76,1	26,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	34,8	76,1	26,9																																									

