

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
<p>Día 3</p> <p>Puré de verduras (acelgas, espinacas, judías verdes, calabacín, zanahoria y patata)</p> <p>Filete ruso en salsa de tomate</p> <p>Patatas</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>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 4</p> <p>Fideua de marisco</p> <p>Alcachofas con jamón</p> <p>Jamoncitos de pollo en pepitoria</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</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>710</td><td>34,2</td><td>75,8</td><td>24,6</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</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	Kcal	Prot	HCar	Lipid	691	34,9	71,6	22,9	<p>Día 5</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Espinacas rehogadas</p> <p>Tortilla española</p> <p>Rodajas de tomate natural</p> <p>Yogur 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>35,8</td><td>79,1</td><td>25,4</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</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	Kcal	Prot	HCar	Lipid	682	34,9	71,6	22,9	<p>Día 6</p> <p>DÍA FESTIVO</p> <p>DÍA DE LA</p> <p>CONSTITUCIÓN</p>	<p>Día 7</p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Salteado de setas, espárragos verdes y guisantes</p> <p>Filete de atún empanado</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>728</td><td>36,6</td><td>78,2</td><td>25,1</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</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	Kcal	Prot	HCar	Lipid	691	34,9	71,6	22,9								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
702	32,4	79,2	26,1																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
710	34,2	75,8	24,6																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
691	34,9	71,6	22,9																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	35,8	79,1	25,4																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
682	34,9	71,6	22,9																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
728	36,6	78,2	25,1																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
691	34,9	71,6	22,9																																																																	
<p>Día 10</p> <p>Judías blancas estofadas</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas</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>36,1</td><td>80,1</td><td>27,4</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>33,8</td><td>70,8</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	36,1	80,1	27,4	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	33,8	70,8	22,9	<p>Día 11</p> <p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Brócoli gratinado</p> <p>Filete de palometa en salsa marinera</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Mandarina 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>39,2</td><td>86,8</td><td>28,9</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>688</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	Kcal	Prot	HCar	Lipid	688	35,7	70,2	21,2	<p>Día 12</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Albóndigas a la jardinera</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></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	<p>Día 13</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</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>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	<p>Día 14</p> <p>Paella con pollo, conejo y verduras</p> <p>Alcachofas en salsa verde</p> <p>Merluza a la romana</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</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>770</td><td>35,8</td><td>76,1</td><td>26,4</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>685</td><td>36,2</td><td>95,1</td><td>23,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8	76,1	26,4	Kcal	Prot	HCar	Lipid	685	36,2	95,1	23,8
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
712	36,1	80,1	27,4																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	33,8	70,8	22,9																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	39,2	86,8	28,9																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
688	35,7	70,2	21,2																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
709	34,5	73,2	22,4																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8	92,2	29,4																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8	76,1	26,4																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
685	36,2	95,1	23,8																																																																	
<p>Día 17</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p>Coliflor a la gallega</p> <p>Filete de emperador</p> <p>Ensalada: lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur 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>35,7</td><td>74,9</td><td>26,1</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</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	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	35,6	71,2	23,2	<p>Día 18</p> <p>Arroz blanco con tomate y picadillo de salchichas</p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Pechuga en salsa de setas</p> <p>Patatas</p> <p>Plátano Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>33,1</td><td>70,7</td><td>23,1</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</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	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	30,9	70,9	21,5	<p>Día 19</p> <p>Lentejas hortelanas</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Lomo adobado</p> <p>Calabacín rebozado</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>34,5</td><td>79,5</td><td>27,6</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>32,0</td><td>70,1</td><td>21,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,5	79,5	27,6	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	32,0	70,1	21,6	<p>Día 20</p> <p>COMIDA</p> <p>ESPECIAL DE</p> <p>NAVIDAD</p>	<p>Día 21</p> <p>Espirales con tomate y bacon</p> <p>San Jacobo de jamón y queso</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</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>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																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
697	35,6	71,2	23,2																																																																	
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	33,1	70,7	23,1																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	30,9	70,9	21,5																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
710	34,5	79,5	27,6																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
689	32,0	70,1	21,6																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
689	37,1	72,5	22,9																																																																	

