



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 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 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>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	691	34,9	71,6	22,9	<p>Día 5</p> <p>Lentejas estofadas</p> <p>Espinacas rehogadas</p> <p>Cinta de lomo</p> <p>Rodajas de tomate natural</p> <p>Yogur 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>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	682	34,9	71,6	22,9	<p>Día 6</p> <p>DÍA FESTIVO</p> <p>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</p>	<p>Día 7</p> <p>Macarrones gratinados</p> <p>Salteado de setas, espárragos verdes y guisantes</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur /Fruta 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>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	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																																																					
691	34,9	71,6	22,9																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
701	35,8	79,1	25,4																																																					
682	34,9	71,6	22,9																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
728	36,6	78,2	25,1																																																					
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 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>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	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 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>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	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 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 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 rebozada</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Manzana 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>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	685	36,2	95,1	23,8
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
712	36,1	80,1	27,4																																																					
690	33,8	70,8	22,9																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
705	39,2	86,8	28,9																																																					
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																																																					
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 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>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	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 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>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	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 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>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	689	32,0	70,1	21,6	<p>Día 20</p> <p>COMIDA ESPECIAL DE 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 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																																																					
697	35,6	71,2	23,2																																																					
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																					
700	33,1	70,7	23,1																																																					
690	30,9	70,9	21,5																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
710	34,5	79,5	27,6																																																					
689	32,0	70,1	21,6																																																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																					
689	37,1	72,5	22,9																																																					

