








































































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																
	<p>Día 8</p> <p>Lentejas caseras </p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Filete de palometa en salsa marinera  </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Manzana</p> <p>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>32,2</td><td>78,4</td><td>26,7</td></tr> <tr><td>680</td><td>34,9</td><td>71,6</td><td>22,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	32,2	78,4	26,7	680	34,9	71,6	22,4	<p>Día 9</p> <p>Crema de calabacín </p> <p>Albóndigas a la jardinera </p> <p>Patatas panadera </p> <p>Yogur </p> <p>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>35,8</td><td>73,9</td><td>24,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	35,8	73,9	24,4	<p>Día 10</p> <p>Patatas guisadas con cordero  </p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Plátano</p> <p>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>34,8</td><td>76,1</td><td>29,4</td></tr> <tr><td>689</td><td>37,7</td><td>70,9</td><td>21,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,8	76,1	29,4	689	37,7	70,9	21,2	<p>Día 11</p> <p>Arroz con tomate y picadillo de salchichas</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Filete de merluza a la romana  </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Naranja</p> <p>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>32,8</td><td>75,5</td><td>25,1</td></tr> <tr><td>689</td><td>35,2</td><td>70,1</td><td>21,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	32,8	75,5	25,1	689	35,2	70,1	21,2				
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
703	32,2	78,4	26,7																																																	
680	34,9	71,6	22,4																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
695	35,8	73,9	24,4																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
710	34,8	76,1	29,4																																																	
689	37,7	70,9	21,2																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
709	32,8	75,5	25,1																																																	
689	35,2	70,1	21,2																																																	
<p>Día 14</p> <p>Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes, champiñón y alcachofas)</p> <p>Jamonicos en pepitoria   </p> <p>Patatas </p> <p>Yogur </p> <p>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>34,8</td><td>73,4</td><td>23,7</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34,8	73,4	23,7	<p>Día 15</p> <p>Sopa de marisco   </p> <p>Espinacas rehogadas</p> <p>Tortilla española </p> <p>Rodajas de tomate natural</p> <p>Mandarina</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>717</td><td>33,2</td><td>73,2</td><td>27,9</td></tr> <tr><td>680</td><td>35,7</td><td>70,2</td><td>21,2</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	717	33,2	73,2	27,9	680	35,7	70,2	21,2	<p>Día 16</p> <p>Espirales con tomate y bacon  </p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Filete ruso en salsa de vino blanco </p> <p>Patatas </p> <p>Yogur </p> <p>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>79,2</td><td>22,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	34,5	79,2	22,4	<p>Día 17</p> <p>Paella con verduras y pollo</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Atún empanado  </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Plátano</p> <p>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>34,5</td><td>80,1</td><td>24,4</td></tr> <tr><td>695</td><td>33,6</td><td>73,3</td><td>22,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	34,5	80,1	24,4	695	33,6	73,3	22,3	<p>Día 18</p> <p>Sopa de fideos </p> <p>Cocido completo </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Manzana</p> <p>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																																																	
699	34,8	73,4	23,7																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
717	33,2	73,2	27,9																																																	
680	35,7	70,2	21,2																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
709	34,5	79,2	22,4																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
702	34,5	80,1	24,4																																																	
695	33,6	73,3	22,3																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
770	35,8	95,1	29,4																																																	
<p>Día 21</p> <p>Crema de calabaza </p> <p>Chuleta de sajonia</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Pera</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>697</td><td>32,6</td><td>72,4</td><td>23,1</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	697	32,6	72,4	23,1	<p>Día 22</p> <p>Espaguetis a la napolitana</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Merluza a la romana </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Plátano</p> <p>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>33,2</td><td>73,2</td><td>26,2</td></tr> <tr><td>690</td><td>30,9</td><td>68,9</td><td>21,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,2	73,2	26,2	690	30,9	68,9	21,5	<p>Día 23</p> <p>SAN ILDEFONSO</p> 	<p>Día 24</p> <p>Sopa de fideos </p> <p>Cocido completo </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Manzana</p> <p>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 25</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro  </p> <p>Ternera asada al horno </p> <p>Patatas panadera </p> <p>Yogur </p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>35,4</td><td>72,3</td><td>23,1</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	698	35,4	72,3	23,1												
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																	
697	32,6	72,4	23,1																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
701	33,2	73,2	26,2																																																	
690	30,9	68,9	21,5																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
770	35,8	95,1	29,4																																																	
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																	
698	35,4	72,3	23,1																																																	
<p>Día 28</p> <p>Espirales a la carbonara  </p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Bacalao a la vizcaína  </p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Mandarina</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>704</td><td>33,4</td><td>74,7</td><td>26,1</td></tr> <tr><td>685</td><td>34,5</td><td>72,2</td><td>22,1</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	704	33,4	74,7	26,1	685	34,5	72,2	22,1	<p>Día 29</p> <p>Guisantes con bacon, patata y huevo duro   </p> <p>Filete de pollo empanado </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Plátano</p> <p>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>20,7</td><td>23,1</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	700	33,1	20,7	23,1	<p>Día 30</p> <p>Lentejas a la hortelana </p> <p>Verduras asadas</p> <p>Croquetas de jamón y varitas de merluza  </p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur </p> <p>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>79,7</td><td>26,1</td></tr> <tr><td>689</td><td>32,8</td><td>73,1</td><td>23,1</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	700	33,1	79,7	26,1	689	32,8	73,1	23,1	<p>Día 31</p> <p>Arroz caldoso con magro  </p> <p>Coliflor aliñada</p> <p>Cinta de lomo adobada</p> <p>Calabacín rebozado </p> <p>Manzana</p> <p>Pan  y agua</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>704</td><td>33,4</td><td>74,7</td><td>26,1</td></tr> <tr><td>685</td><td>32,8</td><td>70,5</td><td>22,1</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	704	33,4	74,7	26,1	685	32,8	70,5	22,1					
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																	
704	33,4	74,7	26,1																																																	
685	34,5	72,2	22,1																																																	
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																	
700	33,1	20,7	23,1																																																	
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																	
700	33,1	79,7	26,1																																																	
689	32,8	73,1	23,1																																																	
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																	
704	33,4	74,7	26,1																																																	
685	32,8	70,5	22,1																																																	

