









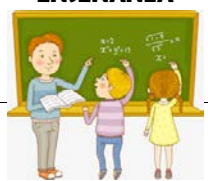























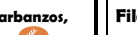








LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
				<p>Día 1</p> <p>Patatas a la riojana </p> <p>Filete de merluza a la romana </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr> <th>Kcal</th> <th>Prot</th> <th>HCar</th> <th>Lipid</th> </tr> <tr> <td>701</td> <td>33,7</td> <td>70,1</td> <td>21,5</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,7	70,1	21,5																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	33,7	70,1	21,5																																									
<p>Día 4</p> <p>Lentejas a la hortelana </p> <p>Tortilla española </p> <p>Rodajas de tomate natural</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>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 5</p> <p>Macarrones a la napolitana </p> <p>Palometa en salsa marinera </p> <p>Patatitas al vapor</p> <p>Manzana Pan y agua</p>	<p>Día 6</p> <p>Crema de verduras (judía verde, zanahoria, espinacas, acelgas y patata)</p> <p>Minifricadelle en salsa de tomate </p> <p>Patatas </p> <p>Yogur 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 7</p> <p>Judías blancas estofadas </p> <p>Varitas de merluza y Calamares </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano 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 8</p> <p>DÍA DE LA ENSEÑANZA</p> 																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	33,2	77,9	25,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
690	28,7	74,4	20,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
708	32,8	79,1	29,4																																									
<p>Día 11</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>	<p>Día 12</p> <p>Arroz 3 delicias </p> <p>PEQUES: Arroz con tomate</p> <p>Pechuga de pollo en salsa </p> <p>Champiñón al ajillo</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>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 13</p> <p>Crema de calabacín </p> <p>Albóndigas de ternera a la jardinera </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Yogur 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>33,1</td> <td>75,6</td> <td>23,2</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,1	75,6	23,2	<p>Día 14</p> <p>Sopa de cocido </p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla...) </p> <p>Ensalada de 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>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 15</p> <p>Coditos con tomate y bacon </p> <p>Filete de salmón empanado </p> <p>Patata panadera </p> <p>Yogur 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>34,8</td> <td>78,2</td> <td>25,4</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,8	78,2	25,4								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	30,9	73,9	24,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	33,1	75,6	23,2																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8	92,2	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,8	78,2	25,4																																									
<p>Día 18</p> <p>Judías blancas estofadas </p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Patatas rizadas </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>712</td> <td>35,1</td> <td>80,2</td> <td>25,4</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	35,1	80,2	25,4	<p>Día 19</p> <p>Espaguetis napolitana </p> <p>Peques: espirales </p> <p>Cinta de lomo adobada</p> <p>Calabacín rebozado </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>697</td> <td>36,1</td> <td>75,6</td> <td>25,5</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	36,1	75,6	25,5	<p>Día 20</p> <p>Lentejas caseras </p> <p>Atún empanado </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Yogur 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>35,8</td> <td>77,6</td> <td>28,6</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,8	77,6	28,6	<p>Día 21</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón y huevo </p> <p>PEQUES: Puré de verdura</p> <p>Filete ruso en salsa de tomate </p> <p>Patatas </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>696</td> <td>32,9</td> <td>74,6</td> <td>26,8</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	696	32,9	74,6	26,8	<p>Día 22</p> <p>Arroz con verduras (judías verdes, zanahoria, champiñón y alcachofas)</p> <p>Huevos duros con tomate, guisantes y picadillo de jamón </p> <p>Patatas panadera </p> <p>Mandarina 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>32,9</td> <td>74,6</td> <td>26,1</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	32,9	74,6	26,1
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
712	35,1	80,2	25,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
697	36,1	75,6	25,5																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	35,8	77,6	28,6																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
696	32,9	74,6	26,8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	32,9	74,6	26,1																																									
<p>Día 25</p> <p>Sopa de cocido </p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, ternera, pollo, ...) </p> <p>Ensalada de 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>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 26</p> <p>Macarrones gratinados </p> <p>Filete de merluza en salsa verde </p> <p>Patatas ajo-perejil</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 27</p> <p>Patatas a la marinera </p> <p>Albóndigas de ternera en salsa </p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Yogur 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	<p>Día 28</p> <p>Menestra de verduras PEQUES: Puré de verduras</p> <p>Jamoncitos de pollo en pepitoria </p> <p>Patatas fritas </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>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																																									
770	35,8	92,2	29,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	34,8	76,1	26,4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	34,8	76,1	26,9																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	34,8	76,1	26,9																																									

