
































































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
				Día 1 Arroz con tomate y atún  Chuleta de sajonia Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>701</td><td>34.1</td><td>78.1</td><td>29.4</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34.1	78.1	29.4																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34.1	78.1	29.4																																									
Día 4 SEMANA	Día 5 BLANCA	Día 6 Sopa de marisco  Calamares  y varitas de merluza  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>702</td><td>31.9</td><td>73.6</td><td>26.8</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	31.9	73.6	26.8	Día 7 Judías blancas estofadas  Pechuga en salsa  Patatas panadera Manzana Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>700</td><td>32.8</td><td>79.1</td><td>29.4</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32.8	79.1	29.4	Día 8 Espirales en salsa de quesos  Peques: Espirales con tomate  Bacalao a la Vizcaína  Patatas al vapor Yogur  Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>700</td><td>32.8</td><td>79.1</td><td>29.4</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32.8	79.1	29.4																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	31.9	73.6	26.8																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	32.8	79.1	29.4																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	32.8	79.1	29.4																																									
Día 11 Sopa de cocido  Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan  y agua <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	Día 12 Arroz con verduras y pollo Mero en salsa verde  Patatas al vapor Manzana Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></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	Día 13 Lentejas estofadas  Tortilla española  Rodajas de tomate Yogur  Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></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	Día 14 Guisantes con jamón y huevo  PEUQUES: Puré de verduras Jamonicos de pollo en pepitoria  Patatas fritas  Plátano Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></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	Día 15 Coditos con tomate y queso  Filete de emperador  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera  Pan  y agua <table border="1"><tr><td>HCar</td><td>Lipid</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></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																																									
Día 18 Judías blancas estofadas  Cinta de lomo al ajillo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></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	Día 19 DÍA DEL PADRE	Día 20 Crema de verduras naturales Judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, zanahoria y patata Albóndigas de pollo en salsa  Patatas  Yogur  Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></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	Día 21 Sopa de fideos  Cocido completo  Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan  y agua <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	Día 22 Paella de marisco  Filete de atún empanado  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Manzana Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></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																																									
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																																									
Día 25 Lentejas estofadas  Ternera asada en su jugo  Patatas fritas  Naranja Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>700</td><td>34.8</td><td>76.1</td><td>26.4</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	34.8	76.1	26.4	Día 26 Macarrones gratinados  Palometa en salsa marinera  Patatas ajo-perejil Plátano Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></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	Día 27 Patatas a la riojana  Filete ruso en salsa  Champiñón al ajillo Yogur  Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></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	Día 28 Judías verdes con jamón y huevo duro  Pollo asado en su jugo Patatas rizadas  Manzana Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>701</td><td>34.8</td><td>73.5</td><td>26.0</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34.8	73.5	26.0	Día 29 Fideua de marisco  Merluza a la romana  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Pera  Pan  y agua <table border="1"><tr><td>Kcal</td><td>Prot.</td><td>H.Carb</td><td>Lipid.</td></tr><tr><td>701</td><td>33,9</td><td>75,6</td><td>26,2</td></tr></table>	Kcal	Prot.	H.Carb	Lipid.	701	33,9	75,6	26,2
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	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																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34.8	73.5	26.0																																									
Kcal	Prot.	H.Carb	Lipid.																																									
701	33,9	75,6	26,2																																									

