























































LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																								
				<p>Día 10</p> <p>Macarrones con salsa de quesos </p> <p>o</p> <p>Espárragos verdes a la plancha</p> <p>Merluza a la plancha </p> <p>Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta/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>700</td> <td>36,1 g</td> <td>74,3g</td> <td>25,3g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>696</td> <td>36,6g</td> <td>72,9g</td> <td>23,1g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	36,1 g	74,3g	25,3g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	696	36,6g	72,9g	23,1g																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	36,1 g	74,3g	25,3g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
696	36,6g	72,9g	23,1g																																																									
<p>Día 13</p> <p>Judías blancas estofadas (Zanahoria, harina, patata, pimiento verde, rojo, cebolla y vino) </p> <p>Calamares  y varitas de merluza </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta</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>712</td> <td>37,2g</td> <td>79,7 g</td> <td>25,9 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	37,2g	79,7 g	25,9 g	<p>Día 14</p> <p>Espirales gratinados (queso y tomate) </p> <p>o</p> <p>Ensalada de pimientos asados</p> <p>Palometa en salsa verde (harina, cebolla, perejil, ajo y vino) </p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta</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>700</td> <td>36,8 g</td> <td>79,7 g</td> <td>25,1 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>694</td> <td>32,5 g</td> <td>75,4 g</td> <td>22,9g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	36,8 g	79,7 g	25,1 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	32,5 g	75,4 g	22,9g	<p>Día 15</p> <p>Ensalada de arroz (atún, surimi, zanahoria, tomate, guisantes y carne de cerdo) </p> <p>Coliflor gratinada (bechamel y queso) </p> <p>Cinta de lomo a la plancha</p> <p>Patatas fritas </p> <p>Fruta/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>702</td> <td>33,4 g</td> <td>74,2g</td> <td>24,9g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>701</td> <td>34,1 g</td> <td>77,5g</td> <td>25,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,4 g	74,2g	24,9g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,1 g	77,5g	25,4 g	<p>Día 16</p> <p>Lentejas caseras (cebolla, ajo, vino, pimiento verde, harina, zanahoria, patatas y carne de cerdo) </p> <p>Filete de caballa con salsa de tomate (cebolla, tomate y pimiento) </p> <p>Patata al vapor</p> <p>Fruta/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>701</td> <td>35,8 gr</td> <td>79,2 gr</td> <td>26,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8 gr	79,2 gr	26,4 g	<p>Día 17</p> <p>Puré de verduras (judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria, espinacas y patata) </p> <p>Albóndigas a la jardinera (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, pimiento, ajo, zanahoria, guisantes y vino) </p> <p>Patatas fritas </p> <p>Fruta</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>698</td> <td>34,1 gr</td> <td>77,3gr</td> <td>25,1 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	34,1 gr	77,3gr	25,1 gr
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
712	37,2g	79,7 g	25,9 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	36,8 g	79,7 g	25,1 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
694	32,5 g	75,4 g	22,9g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
702	33,4 g	74,2g	24,9g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	34,1 g	77,5g	25,4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	35,8 gr	79,2 gr	26,4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
698	34,1 gr	77,3gr	25,1 gr																																																									
<p>Día 20</p> <p>Coditos a la carbonara (nata y carne de cerdo) </p> <p>o</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Bacalao a la vizcaína (cebolla, pimiento, tomate) </p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta/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>705</td> <td>32,2 g</td> <td>79,2 g</td> <td>25,2 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>699</td> <td>34,2 g</td> <td>74,2 g</td> <td>22,2 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32,2 g	79,2 g	25,2 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34,2 g	74,2 g	22,2 g	<p>Día 21</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, zanahoria, puerro, y patata)</p> <p>Pollo asado en su jugo (cebolla y vino) </p> <p>Patatas fritas panadera </p> <p>Fruta</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>32,2g</td> <td>73,2 g</td> <td>19,8 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	32,2g	73,2 g	19,8 g	<p>Día 22</p> <p>Lentejas hortelana (cebolla, ajo, vino, pimiento verde, harina, zanahoria y patatas) </p> <p>Filetes rusos en salsa de tomate (ternera, cerdo, ajo, cebolla, zanahoria y harina) </p> <p>Salteado de champiñón y zanahoria</p> <p>Fruta/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>706</td> <td>32,0 g</td> <td>81,6 g</td> <td>27,8 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32,0 g	81,6 g	27,8 g	<p>Día 23</p> <p>Paella con pollo y verduras </p> <p>o</p> <p>Espinacas rehogadas</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina) </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta</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>31,9 g</td> <td>80,2 g</td> <td>24,5 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>697</td> <td>32,7 g</td> <td>73,1 g</td> <td>22,2 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,9 g	80,2 g	24,5 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	32,7 g	73,1 g	22,2 g	<p>Día 24</p> <p>Sopa de cocido </p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta</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 g</td> <td>92,2 g</td> <td>29,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	92,2 g	29,4 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
705	32,2 g	79,2 g	25,2 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
699	34,2 g	74,2 g	22,2 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
699	32,2g	73,2 g	19,8 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
706	32,0 g	81,6 g	27,8 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
703	31,9 g	80,2 g	24,5 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
697	32,7 g	73,1 g	22,2 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																																									
<p>Día 27</p> <p>Patatas a la riojana (harina Zanahoria, vino, patata, pimiento verde, rojo y cebolla) </p> <p>o</p> <p>Brócoli gratinado (bechamel y queso) </p> <p>Mini brochetas de pollo </p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta</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>34,8g</td> <td>76,1 g</td> <td>25,8 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>693</td> <td>33,7 g</td> <td>72,2 g</td> <td>23,3 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,8g	76,1 g	25,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	693	33,7 g	72,2 g	23,3 g	<p>Día 28</p> <p>Judías blancas estofadas (Zanahoria, harina, patata, pimiento verde, rojo, vino, cebolla y carne de cerdo) </p> <p>Chuleta a la plancha (carne de cerdo)</p> <p>Taquitos de tomate natural aliñados</p> <p>Fruta</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>707</td> <td>34,0g</td> <td>79,3 g</td> <td>26,9 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	707	34,0g	79,3 g	26,9 g	<p>Día 29</p> <p>Espaguetis a la napolitana (carne de ternera, cebolla, vino y tomate) </p> <p>o</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Salmón al horno con cebolla caramelizada </p> <p>Patatas al ajo perejil</p> <p>Fruta/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>700</td> <td>33,2 g</td> <td>75,2 g</td> <td>26,4 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>690</td> <td>33,7 g</td> <td>72,6 g</td> <td>22,5 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2 g	75,2 g	26,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	33,7 g	72,6 g	22,5 g	<p>Día 30</p> <p>Guisantes rehogados con jamón y huevo duro.</p> <p>Chuleta de Sajonia al horno</p> <p>Calabacín a la plancha</p> <p>Fruta</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>700</td> <td>33,2</td> <td>75,2</td> <td>26,4</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2	75,2	26,4									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	34,8g	76,1 g	25,8 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
693	33,7 g	72,2 g	23,3 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
707	34,0g	79,3 g	26,9 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	33,2 g	75,2 g	26,4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
690	33,7 g	72,6 g	22,5 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	33,2	75,2	26,4																																																									

Todos los ingredientes usados para la elaboración de los platos están libres de huevo.