



SOJA



MOLUSCOS



LECHE



ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA



PESCADO



APIO



CRUSTACEOS



MOSTAZA



HUEVOS



SESAMO



GLUTEN



SULFITOS



CACAHUETES

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

Los ingredientes usados para la elaboración de los platos están libres de leche.