



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																
<p>Día 1</p>  <p>Arroz tres 5 delicias (guisantes, zanahoria, gambas, carne de cerdo)</p> <p>Alcachofas con jamón</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</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>710</td><td>34,2gr</td><td>75,8 gr</td><td>24,6 gr</td></tr> <tr><td>691</td><td>34,9gr</td><td>71,6 gr</td><td>22,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,2gr	75,8 gr	24,6 gr	691	34,9gr	71,6 gr	22,9	<p>Día 2</p> <p>Lentejas caseras (Zanahoria, harina, patata, vino, pimiento, ajo, carne de cerdo y cebolla)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Rodajas de tomate</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>35,8</td><td>79,1 gr</td><td>25,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8	79,1 gr	25,4 gr	<p>Día 3</p> <p>Patatas marinera (harina, ajo, vino, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, almeja y calamar)</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Albóndigas en salsa(carne de cerdo harina, cebolla, ajo y vino)</p> <p>Champiñón al ajo</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>36,1 gr</td><td>80,1 gr</td><td>23,4 gr</td></tr> <tr><td>689</td><td>37,7 gr</td><td>70,9 gr</td><td>21,2 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	36,1 gr	80,1 gr	23,4 gr	689	37,7 gr	70,9 gr	21,2 gr	<p>Día 4</p> <p>Espirales con queso</p> <p>Salteado de setas y espárragos verdes y guisantes</p> <p>Caballa en salsa de tomate</p> <p>Patatas 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>703</td><td>36,6</td><td>78,2</td><td>25,1 gr</td></tr> <tr><td>691</td><td>34,9 gr</td><td>71,6 gr</td><td>22,9gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	36,6	78,2	25,1 gr	691	34,9 gr	71,6 gr	22,9gr					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
710	34,2gr	75,8 gr	24,6 gr																																																	
691	34,9gr	71,6 gr	22,9																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
701	35,8	79,1 gr	25,4 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
699	36,1 gr	80,1 gr	23,4 gr																																																	
689	37,7 gr	70,9 gr	21,2 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
703	36,6	78,2	25,1 gr																																																	
691	34,9 gr	71,6 gr	22,9gr																																																	
<p>Día 8</p> <p>Judías blancas con almejas (vino, zanahoria, harina, patata, ajo, pimiento, cebolla y almejas)</p> <p>Brochetas de pollo marinado</p> <p>Salteado de setas y ajetes</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>36,1gr</td><td>80,1 g</td><td>25,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	36,1gr	80,1 g	25,4 gr	<p>Día 9</p> <p>Espaguetis carbonara (nata y carne de cerdo)</p> <p>Espárragos verdes plancha</p> <p>Bacalao al horno (harina, tomate, cebolla y pimiento)</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>39,2 gr</td><td>76,8 gr</td><td>26,9 gr</td></tr> <tr><td>680</td><td>35,7 gr</td><td>70,2 gr</td><td>22,9 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	39,2 gr	76,8 gr	26,9 gr	680	35,7 gr	70,2 gr	22,9 gr	<p>Día 10</p> <p>Crema de calabaza (patata, zanahoria, calabaza y puerro)</p> <p>Chuleta de sajonia al horno (carne de cerdo)</p> <p>Patatas rizadas 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>709</td><td>34,5 gr</td><td>73,2 gr</td><td>22,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	34,5 gr	73,2 gr	22,4 gr	<p>Día 11</p> <p>Paella valenciana (pollo, cebolla, ajo, tomate, pimiento y vino)</p> <p>Verduras asadas (pimiento, patata, berenjena y calabacín)</p> <p>Salmón al horno con cebolla caramelizada</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</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>34,8 gr</td><td>75,4 gr</td><td>25,7 gr</td></tr> <tr><td>693</td><td>33,6 gr</td><td>71,3 gr</td><td>22,3 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	34,8 gr	75,4 gr	25,7 gr	693	33,6 gr	71,3 gr	22,3 gr	<p>Día 12</p> <p>Sopa de fideos</p> <p>Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, tocino y chorizo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</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 gr</td><td>95,1 gr</td><td>29,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
712	36,1gr	80,1 g	25,4 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
705	39,2 gr	76,8 gr	26,9 gr																																																	
680	35,7 gr	70,2 gr	22,9 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
709	34,5 gr	73,2 gr	22,4 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
700	34,8 gr	75,4 gr	25,7 gr																																																	
693	33,6 gr	71,3 gr	22,3 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr																																																	
<p>Día 15</p> <p>Arroz caldoso de marisco (ajo, almeja, mejillón, calamar, rape, gambas, cebolla, tomate, pimiento y vino)</p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Lomo de cerdo adobado 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>704</td><td>35,7gr</td><td>74,9 gr</td><td>26,1g</td></tr> <tr><td>697</td><td>35,6gr</td><td>71,2 gr</td><td>23,2g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	35,7gr	74,9 gr	26,1g	697	35,6gr	71,2 gr	23,2g	<p>Día 16</p> <p>Lacitos a la napolitana (cebolla, carne de ternera, tomate y vino)</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Filete de mero en salsa (harina, cebolla, ajo y vino)</p> <p>Salteado campestre de verdura</p> <p>Fruta /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 gr</td><td>70,7gr</td><td>23,1 gr</td></tr> <tr><td>690</td><td>30,9 gr</td><td>70,9gr</td><td>21,5 gr</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	700	33,1 gr	70,7gr	23,1 gr	690	30,9 gr	70,9gr	21,5 gr	<p>Día 17</p> <p>Lentejas hortelanas (Zanahoria, harina, patata, vino, pimiento rojo, verde, ajo y cebolla)</p> <p>Chuleta de cerdo a la plancha</p> <p>Tomate y queso fresco aliñados(aceite, vinagre orégano)</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>34,5r</td><td>77,5 gr</td><td>25,9 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,5r	77,5 gr	25,9 gr	<p>Día 18</p> <p>Sopa de picadillo (pasta, jamón, pollo y zanahoria)</p> <p>Brócoli gratinado (leche, harina, queso y margarina)</p> <p>Pechuga de pollo en pepitoria (harina, cebolla, ajo, almendra 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>701</td><td>35,3 gr</td><td>75,1 gr</td><td>23,1 gr</td></tr> <tr><td>690</td><td>30,2 gr</td><td>72,0 gr</td><td>19,9 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,3 gr	75,1 gr	23,1 gr	690	30,2 gr	72,0 gr	19,9 gr	<p>Día 19</p> 				
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
704	35,7gr	74,9 gr	26,1g																																																	
697	35,6gr	71,2 gr	23,2g																																																	
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																	
700	33,1 gr	70,7gr	23,1 gr																																																	
690	30,9 gr	70,9gr	21,5 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
701	34,5r	77,5 gr	25,9 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
701	35,3 gr	75,1 gr	23,1 gr																																																	
690	30,2 gr	72,0 gr	19,9 gr																																																	
<p>Día 22</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo Garbanzos, patata, ternera, pollo, jamón, zanahoria, chorizo,...</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</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>770</td><td>35,8 gr</td><td>95,1 gr</td><td>29,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr	<p>Día 23</p> <p>Macarrones gratinados (tomate y queso)</p> <p>Verduras asadas (pimiento, patata, berenjena y calabacín)</p> <p>Boquerones andaluza (harina)</p> <p>Tomate aliñado (aceite oliva, sal, vinagre y orégano)</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>702</td><td>34,6 gr</td><td>80,1 gr</td><td>26,3 gr</td></tr> <tr><td>692</td><td>33,4 gr</td><td>72,8 gr</td><td>21,3 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	34,6 gr	80,1 gr	26,3 gr	692	33,4 gr	72,8 gr	21,3 gr	<p>Día 24</p> <p>Crema de verduras (patata, zanahoria, acelgas, judías verdes, calabaza, calabacín y espinacas)</p> <p>Filetes de ternera asada (ajo, harina, cebolla y vino)</p> <p>Champiñón al ajo</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>695</td><td>35,8 gr</td><td>75,1 gr</td><td>23,4gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	35,8 gr	75,1 gr	23,4gr	<p>Día 25</p> <p>Arroz con verduras (cebolla, ajo, pimiento, tomate, alcachofas, judías verdes, zanahoria y vino)</p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Palometa al horno con tomate</p> <p>Patatas al vapor</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>702</td><td>35,6 gr</td><td>79,6 gr</td><td>25,4 gr</td></tr> <tr><td>690</td><td>33,4 gr</td><td>73,1 gr</td><td>25,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,6 gr	79,6 gr	25,4 gr	690	33,4 gr	73,1 gr	25,4 gr	<p>Día 26</p> <p>Fabada asturiana (Zanahoria, harina, patata, vino, pimiento, ajo, carne de cerdo y cebolla)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Croquetas de jamón y calamares a la romana</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</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>710</td><td>37,1 gr</td><td>79,5gr</td><td>26,9 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	37,1 gr	79,5gr	26,9 gr
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
702	34,6 gr	80,1 gr	26,3 gr																																																	
692	33,4 gr	72,8 gr	21,3 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
695	35,8 gr	75,1 gr	23,4gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
702	35,6 gr	79,6 gr	25,4 gr																																																	
690	33,4 gr	73,1 gr	25,4 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
710	37,1 gr	79,5gr	26,9 gr																																																	
<p>Día 29</p> <p>Guiso de garbanzos con calamares</p> <p>Ensalada de pimientos asados</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta /Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kca</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>34,6 gr</td><td>75,5 gr</td><td>26,1 gr</td></tr> <tr><td>693</td><td>33,7 gr</td><td>72,2</td><td>22,3 gr</td></tr> </table>	Kca	Prot	HCar	Lipid	700	34,6 gr	75,5 gr	26,1 gr	693	33,7 gr	72,2	22,3 gr	<p>Día 30</p> <p>Canelones de carne gratinados</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Lomitos de merluza a la plancha</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</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>710</td><td>34,9gr</td><td>74,8 gr</td><td>27,9 gr</td></tr> <tr><td>694</td><td>35,6 gr</td><td>71,1 gr</td><td>23,7 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,9gr	74,8 gr	27,9 gr	694	35,6 gr	71,1 gr	23,7 gr																											
Kca	Prot	HCar	Lipid																																																	
700	34,6 gr	75,5 gr	26,1 gr																																																	
693	33,7 gr	72,2	22,3 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
710	34,9gr	74,8 gr	27,9 gr																																																	
694	35,6 gr	71,1 gr	23,7 gr																																																	

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

