

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																								
			<p>Día 1</p> <p>Arroz con magro (carne de cerdo, alcachofa, , cebolla, ajo, tomate y pimienta) o Verduras asadas</p> <p>Jamoncitos de pollo asados en su jugo (cebolla y vino)</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>HCarb</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>698</td> <td>32,2 g</td> <td>70,6 g</td> <td>21,2 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCarb</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>698</td> <td>34,2 g</td> <td>70,5 g</td> <td>21,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	698	32,2 g	70,6 g	21,2 g	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	698	34,2 g	70,5 g	21,4 g	<p>Día 2</p> <p>Menestra de verduras (judía , zanahoria, guisantes, champiñón, espárragos y alcachofas)</p> <p>Cinta de lomo empanada (carne de cerdo, huevo y pan rallado)</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>HCarb</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>705</td> <td>32,4 g</td> <td>78,6 g</td> <td>25,2 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	705	32,4 g	78,6 g	25,2 g																																
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																									
698	32,2 g	70,6 g	21,2 g																																																									
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																									
698	34,2 g	70,5 g	21,4 g																																																									
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																									
705	32,4 g	78,6 g	25,2 g																																																									
<p>Día 5</p> <p>Lentejas con chorizo (patata harina, carne de cerdo, pimienta cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Tacos de tomate 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>702</td> <td>35,2 g</td> <td>77,8 g</td> <td>25,2 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,2 g	77,8 g	25,2 g	<p>Día 6</p> <p>Macarrones con salsa de queso (pasta, nata, leche y queso)</p> <p>Coliflor gratinada</p> <p>Bacalao a la vizcaína (harina, cebolla, pimienta y 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>700</td> <td>33,2 g</td> <td>74,1 g</td> <td>24,2 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>695</td> <td>34,1 g</td> <td>75,6 g</td> <td>23,2 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2 g	74,1 g	24,2 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	34,1 g	75,6 g	23,2 g	<p>Día 7</p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...)</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>690</td> <td>28,7 g</td> <td>74,4 g</td> <td>20,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	28,7 g	74,4 g	20,4 g	<p>Día 8</p> <p>Patatas guisadas con carne (ternera, harina, cebolla, alcachofas, zanahoria, ajo, tomate y guisantes)</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>708</td> <td>32,8 g</td> <td>79,1 g</td> <td>29,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	32,8 g	79,1 g	29,4 g	<p>Día 9</p> <p>Puré de verduras (acelgas, judía verde, calabacín, zanahoria, patata espinacas, calabaza)</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, zanahoria, ajo, cebolla y tomate)</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>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																																																									
702	35,2 g	77,8 g	25,2 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	33,2 g	74,1 g	24,2 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
695	34,1 g	75,6 g	23,2 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
690	28,7 g	74,4 g	20,4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
708	32,8 g	79,1 g	29,4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																																									
<p>Día 12</p> <p>Semana Blanca</p>	<p>Día 13</p>	<p>Día 14</p> <p>Crema de calabacín (patata, calabacín y puerro)</p> <p>Varitas de merluza y empanadillas de atún</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>702</td> <td>33,1 g</td> <td>75,6 g</td> <td>23,2 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,1 g	75,6 g	23,2 g	<p>Día 15</p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...)</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 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	<p>Día 16</p> <p>Espirales con queso y tomate (pasta, queso y tomate)</p> <p>Salteado de setas, gambas y espárragos verdes</p> <p>Gallo san Pedro en salsa (ajo, harina, cebolla y perejil)</p> <p>Patata 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>701</td> <td>34,1 g</td> <td>78,2 g</td> <td>25,4 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>697</td> <td>36,8 g</td> <td>72,4 g</td> <td>22,6 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,1 g	78,2 g	25,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	36,8 g	72,4 g	22,6 g																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
702	33,1 g	75,6 g	23,2 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	34,1 g	78,2 g	25,4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
697	36,8 g	72,4 g	22,6 g																																																									
<p>Día 19</p> <p>Judías blancas estofadas (harina, patata, zanahoria, ajo, cebolla, tomate y pimienta)</p> <p>Filete de pollo a la plancha</p> <p>Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva 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>708</td> <td>32,8 g</td> <td>79,1 g</td> <td>29,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	32,8 g	79,1 g	29,4 g	<p>Día 20</p> <p>Canelones al horno (pasta, bechamel, carne de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina)</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>703</td> <td>30,9 g</td> <td>73,9 g</td> <td>24,8</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>690</td> <td>32,7 g</td> <td>70,2 g</td> <td>21,5</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	30,9 g	73,9 g	24,8	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	32,7 g	70,2 g	21,5	<p>Día 21</p> <p>Lentejas a la hortelana (harina, patata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Merluza al horno</p> <p>Salsa de tomate</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>35,8 g</td> <td>77,6 g</td> <td>28,6 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,8 g	77,6 g	28,6 g	<p>Día 22</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Filetes rusos en salsa (harina, ajo, cerdo, tomate, cebolla)</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>696</td> <td>32,9 g</td> <td>74,6 g</td> <td>26,8 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	696	32,9 g	74,6 g	26,8 g	<p>Día 23</p> <p>Espaguetis marinera (pasta, gamba, mejillón y calamar)</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Caballa a la vizcaína (tomate, cebolla y pimienta)</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>701</td> <td>32,9 g</td> <td>74,6 g</td> <td>26,1 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>690</td> <td>32,5 g</td> <td>72,1 g</td> <td>21,3 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	32,9 g	74,6 g	26,1 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	32,5 g	72,1 g	21,3 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
708	32,8 g	79,1 g	29,4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
703	30,9 g	73,9 g	24,8																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
690	32,7 g	70,2 g	21,5																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
702	35,8 g	77,6 g	28,6 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
696	32,9 g	74,6 g	26,8 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	32,9 g	74,6 g	26,1 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
690	32,5 g	72,1 g	21,3 g																																																									
<p>Día 26</p> <p>Patatas con atún (harina, ajo, cebolla, pimienta, zanahoria y tomate)</p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Pollo asado en su jugo</p> <p>Champiñón al ajillo</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>35,1 g</td> <td>78,2 g</td> <td>25,4 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>685</td> <td>34,5 g</td> <td>71,5 g</td> <td>22,0 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,1 g	78,2 g	25,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	685	34,5 g	71,5 g	22,0 g	<p>Día 27</p> <p>Tallarines con tomate y chorizo (pasta, tomate y 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</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 g</td> <td>73,6 g</td> <td>25,5 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>692</td> <td>33,4 g</td> <td>72,6 g</td> <td>22,9 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	36,1 g	73,6 g	25,5 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	692	33,4 g	72,6 g	22,9 g	<p>Día 28</p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...)</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>H Carb</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.	H Carb	Lipid	770	35,8 g	92,2 g	29,4 g	<p>Día 29</p> <p>Puré de calabaza (patata, Calabaza y zanahoria)</p> <p>Cinta de lomo adobada (carne de cerdo)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot.</td> <td>H Carb</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>702</td> <td>33,2 g</td> <td>75,5 g</td> <td>23,6 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot.	H Carb	Lipid	702	33,2 g	75,5 g	23,6 g	<p>CALIDAD IMPLANTADA</p> <p>ingenia</p> <p>calidad y medio ambiente</p>								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	35,1 g	78,2 g	25,4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
685	34,5 g	71,5 g	22,0 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
699	36,1 g	73,6 g	25,5 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
692	33,4 g	72,6 g	22,9 g																																																									
Kcal	Prot.	H Carb	Lipid																																																									
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																																									
Kcal	Prot.	H Carb	Lipid																																																									
702	33,2 g	75,5 g	23,6 g																																																									

