

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
				<p>Día 1</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>o</p> <p>Espárragos verdes plancha</p> <p>Mero en salsa verde (harina sin gluten, cebolla, ajo, perejil y vino)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta/yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>78,1 g</td> <td>24,4 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>699</td> <td>34,6 g</td> <td>73,2 g</td> <td>26,1 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,1 g	78,1 g	24,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34,6 g	73,2 g	26,1 g																																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	34,1 g	78,1 g	24,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	34,6 g	73,2 g	26,1 g																																																																	
<p>Día 4</p> <p>Fideos a la cazuela con costillas (pasta sin gluten, ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne de cerdo)</p> <p>o</p> <p>Ensalada de judías verdes</p> <p>Bacalao a la Vizcaína (harina sin gluten, tomate, pimiento y cebolla)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta</p> <p>Pan sin gluten 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>33,7 g</td> <td>75,8 g</td> <td>26,8 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>687</td> <td>34,9 g</td> <td>73,6 g</td> <td>24,8 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	33,7 g	75,8 g	26,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	687	34,9 g	73,6 g	24,8 g	<p>Día 5</p> <p>Cema de brócoli (brócoli, puerro, zanahoria y patata)</p> <p>Albóndigas a la jardinera (ajo, harina sin gluten, carne de cerdo, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan sin gluten 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>95,1 g</td> <td>29,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	<p>Día 6</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin gluten)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta /Yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>31,9 g</td> <td>73,6 g</td> <td>26,8 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	31,9 g	73,6 g	26,8 g	<p>Día 7</p> <p>Patatas guisadas con carne (harina sin gluten, cebolla ternera, ajo, tomate, zanahoria y alcachofas)</p> <p>o</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Lomo empanado (carne de cerdo, huevo y pan rallado sin gluten)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Pan sin gluten 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>32,9 g</td> <td>79,1 g</td> <td>29,4 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>670</td> <td>35,7 g</td> <td>70,2 g</td> <td>21,2 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32,9 g	79,1 g	29,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	670	35,7 g	70,2 g	21,2 g	<p>Día 8</p> <p>Espirales con salsa de tomate y queso rallado (pasta sin gluten, tomate y queso)</p> <p>o</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Filetes de palometa en salsa al horno (harina sin gluten, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Champiñón y zanahoria dado</p> <p>Fruta /Yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>32,8 g</td> <td>79,3 g</td> <td>29,4 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>697</td> <td>34,1 g</td> <td>75,0 g</td> <td>27,1 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32,8 g	79,3 g	29,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	34,1 g	75,0 g	27,1 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	33,7 g	75,8 g	26,8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
687	34,9 g	73,6 g	24,8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8 g	95,1 g	29,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	31,9 g	73,6 g	26,8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
706	32,9 g	79,1 g	29,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
670	35,7 g	70,2 g	21,2 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	32,8 g	79,3 g	29,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
697	34,1 g	75,0 g	27,1 g																																																																	
<p>Día 11</p> <p>Espaguetis napolitana (pasta sin gluten, tomate cebolla y carne de ternera)</p> <p>o</p> <p>Coliflor a la gallega</p> <p>Merluza a la romana (harina sin gluten y huevo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta /Yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>35,8 g</td> <td>78,1 g</td> <td>25,4 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>695</td> <td>36,8 g</td> <td>75,2 g</td> <td>24,1 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	707	35,8 g	78,1 g	25,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	36,8 g	75,2 g	24,1 g	<p>Día 12</p> <p>Arroz con pollo al curry (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate y curry)</p> <p>o</p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Huevos duros con tomate, guisantes y jamón</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan sin gluten 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 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>690</td> <td>30,9 g</td> <td>70,9 g</td> <td>21,5 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	30,9 g	73,9 g	24,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	30,9 g	70,9 g	21,5 g	<p>Día 13</p> <p>Lentejas a la riojana (carne de cerdo, cebolla, ajo, patata, harina sin gluten y zanahoria)</p> <p>Filete de abadejo en salsa (harina sin gluten, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta /Yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>31,9 g</td> <td>73,6 g</td> <td>26,8 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	31,9 g	73,6 g	26,8 g	<p>Día 14</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro</p> <p>Pollo asado en su jugo (cebolla, orégano y vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan sin gluten 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>31,9 g</td> <td>73,6 g</td> <td>26,8 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	31,9 g	73,6 g	26,8 g	<p>Día 15</p> <p>Potaje de garbanzos y judías (bacalao, huevo, espinacas, harina sin gluten, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Varitas de merluza (pan sin gluten)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta /Yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>31,9 g</td> <td>73,6 g</td> <td>26,8 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>694</td> <td>32,8 g</td> <td>72,9 g</td> <td>24,6 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	31,9 g	73,6 g	26,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	32,8 g	72,9 g	24,6 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
707	35,8 g	78,1 g	25,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
695	36,8 g	75,2 g	24,1 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
703	30,9 g	73,9 g	24,8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	30,9 g	70,9 g	21,5 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
708	31,9 g	73,6 g	26,8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
708	31,9 g	73,6 g	26,8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
708	31,9 g	73,6 g	26,8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
694	32,8 g	72,9 g	24,6 g																																																																	
<p>Día 18</p> <p>Judías blancas con almejas (harina sin gluten, cebolla, ajo, patata, pimiento, zanahoria y almejas)</p> <p>Tortilla española (patata, huevo y cebolla)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta /Yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>32,9 g</td> <td>77,6 g</td> <td>24,9 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32,9 g	77,6 g	24,9 g	<p>Día 19</p> <p>Espirales a la carbonara (pasta sin gluten, nata y carne de cerdo)</p> <p>o</p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Filete de caballa al horno en salsa de tomate</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta</p> <p>Pan sin gluten 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>37,4 g</td> <td>77,7 g</td> <td>25,5 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>693</td> <td>38,1 g</td> <td>72,8 g</td> <td>25,5 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	37,4 g	77,7 g	25,5 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	693	38,1 g	72,8 g	25,5 g	<p>Día 20</p> <p>Crema de verduras naturales (judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, calabaza, zanahoria y patata)</p> <p>Filetes rusos en salsa (carne de cerdo, harina sin gluten, cebolla, ajo y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta /Yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>38,4 g</td> <td>77,7 g</td> <td>25,5 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	38,4 g	77,7 g	25,5 g	<p>Día 21</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin gluten)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Pan sin gluten 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>95,1 g</td> <td>29,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	<p>Día 22</p> <p>Arroz a banda (cebolla, ajo, gamba, tomate y calamari)</p> <p>o</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Filete de gallo al horno en salsa (harina sin gluten, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan sin gluten 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>78,1 g</td> <td>26,4 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>688</td> <td>34,6 g</td> <td>73,2 g</td> <td>25,1 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,1 g	78,1 g	26,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	688	34,6 g	73,2 g	25,1 g								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	32,9 g	77,6 g	24,9 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
704	37,4 g	77,7 g	25,5 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
693	38,1 g	72,8 g	25,5 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	38,4 g	77,7 g	25,5 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8 g	95,1 g	29,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	34,1 g	78,1 g	26,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
688	34,6 g	73,2 g	25,1 g																																																																	
<p>Día 25</p>	<p>Día 26</p>	<p>Día 27</p>	<p>Día 28</p>	<p>Día 29</p>																																																																

