

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
				<p>Día 1</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Mero en salsa verde (harina, cebolla, ajo, perejil y vino)</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>701</td> <td>34.1 g</td> <td>78.1 g</td> <td>24.4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34.1 g	78.1 g	24.4 g																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34.1 g	78.1 g	24.4 g																																									
<p>Día 4</p> <p>Fideos a la cazuela con costillas (pasta, ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne de cerdo)</p> <p>Bacalao a la Vizcaína (harina, tomate, pimiento y cebolla)</p> <p>PEQUES: Bacalao rebozado</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>699</td> <td>33.7 g</td> <td>75.8 g</td> <td>26.8 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	33.7 g	75.8 g	26.8 g	<p>Día 5</p> <p>Cema de brócoli (brócoli, puerro, zanahoria y patata)</p> <p>Albóndigas a la jardinera (ajo, harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento)</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>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)</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 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, cebolla ternera, ajo, tomate, zanahoria y alcachofas)</p> <p>Lomo empanado (carne de cerdo, huevo y pan rallado)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral 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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32.9 g	79.1 g	29.4 g	<p>Día 8</p> <p>Espirales con salsa de tomate y queso rallado (pasta, tomate y queso)</p> <p>Filetes de palometa en salsa al horno (harina, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Champiñón y zanahoria dado</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>32.8 g</td> <td>79.3 g</td> <td>29.4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32.8 g	79.3 g	29.4 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	33.7 g	75.8 g	26.8 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																																									
700	32.8 g	79.3 g	29.4 g																																									
<p>Día 11</p> <p>Espaguetis napolitana (pasta, tomate, cebolla y carne de ternera)</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</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>707</td> <td>35.8 g</td> <td>78.1 g</td> <td>25.4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	707	35.8 g	78.1 g	25.4 g	<p>Día 12</p> <p>Arroz con pollo al curry (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate y curry)</p> <p>PEQUES: Arroz con tomate</p> <p>Huevos duros con tomate, guisantes y jamón</p> <p>PEQUES: Tortilla francesa</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>703</td> <td>30.9 g</td> <td>73.9 g</td> <td>24.8 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	30.9 g	73.9 g	24.8 g	<p>Día 13</p> <p>Lentejas a la riojana (carne de cerdo, cebolla, ajo, patata, harina y zanahoria)</p> <p>Boquerones andaluza (harina)</p> <p>PEQUES: Filete de abadejo en salsa (harina, cebolla, ajo y perejil)</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>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>PEQUES: Puré de verduras</p> <p>Pollo asado en su jugo (cebolla, orégano y vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral 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, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Empanadillas de atún y rabas de calamar</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>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
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
707	35.8 g	78.1 g	25.4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	30.9 g	73.9 g	24.8 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																																									
708	31.9 g	73.6 g	26.8 g																																									
<p>Día 18</p> <p>Judías blancas con almejas (harina, 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 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, nata y carne de cerdo)</p> <p>PEQUES: Pasta con salsa de tomate</p> <p>Filete de caballa al horno con tomate, cebolla y pimiento</p> <p>PEQUES: Merluza a la romana</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral 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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	37.4 g	77.7 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 (harina, ajo, carne de cerdo, cebolla y zanahoria)</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>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)</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 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 calamar)</p> <p>Filete de gallo al horno en salsa (harina, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, 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>701</td> <td>34.1 g</td> <td>78.1 g</td> <td>26.4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34.1 g	78.1 g	26.4 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																																									
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																																									
<p>Día 25</p>	<p>Día 26</p>	<p>Día 27</p>	<p>Día 28</p>	<p>Día 29</p>																																								

