

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Día 1 Arroz blanco con tomate Espárragos verdes plancha Mero en salsa verde (harina, cebolla, ajo, perejil y vino) Salteado de verduras Fruta/yogur Pan y agua Kcal 701 Prot 34.1 g HCar 78.1 g Lipid 24.4 g Kcal 699 Prot 34.6 g HCar 73.2 g Lipid 26.1 g

Día 4 Fideos a la cazuela con costillas (pasta, ajo, cebolla, pimiento, tomate, carne de cerdo) Ensalada de judías verdes Bacalao a la Vizcaína (harina, tomate, pimiento y cebolla) Patatas al vapor Fruta Pan y agua Kcal 699 Prot 33.7 g HCar 75.8 g Lipid 26.8 g Kcal 687 Prot 34.9 g HCar 73.6 g Lipid 24.8 g	Día 5 Cema de brócoli (brócoli, puerro, zanahoria y patata) Albóndigas a la jardinera (ajo, harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 770 Prot 35.8 g HCar 95.1 g Lipid 29.4 g	Día 6 Sopa de cocido (pasta) Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta /Yogur Pan y agua Kcal 699 Prot 31.9 g HCar 73.6 g Lipid 26.8 g	Día 7 Patatas guisadas con carne (harina, cebolla ternera, ajo, tomate, zanahoria y alcachofas) Menestra de verduras Lomo empanado (carne de cerdo, huevo y pan rallado) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan integral y agua Kcal 706 Prot 32.9 g HCar 79.1 g Lipid 29.4 g Kcal 670 Prot 35.7 g HCar 70.2 g Lipid 21.2 g	Día 8 Espirales con salsa de tomate y queso rallado (pasta, tomate y queso) Ensalada mixta Filetes de palometa en salsa al horno (harina, cebolla, ajo y perejil) Champiñón y zanahoria dado Fruta /Yogur Pan y agua Kcal 700 Prot 32.8 g HCar 79.3 g Lipid 29.4 g Kcal 697 Prot 34.1 g HCar 75.0 g Lipid 27.1 g
---	---	---	--	---

Día 11 Espaguetis napolitana (pasta, tomate, cebolla y carne de ternera) Coliflor a la gallega Merluza a la romana (harina y huevo) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta /Yogur Pan y agua Kcal 707 Prot 35.8 g HCar 78.1 g Lipid 25.4 g Kcal 695 Prot 36.8 g HCar 75.2 g Lipid 24.1 g	Día 12 Arroz con pollo al curry (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate y curry) Ensalada de pimientos Huevos duros con tomate, guisantes y jamón Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 703 Prot 30.9 g HCar 73.9 g Lipid 24.8 g Kcal 690 Prot 30.9 g HCar 70.9 g Lipid 21.5 g	Día 13 Lentejas a la riojana (carne de cerdo, cebolla, ajo, patata, harina y zanahoria) Boquerones a la andaluza (harina) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta /Yogur Pan y agua Kcal 708 Prot 31.9 g HCar 73.6 g Lipid 26.8 g	Día 14 Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro Pollo asado en su jugo (cebolla, orégano y vino) Patatas fritas Fruta Pan integral y agua Kcal 708 Prot 31.9 g HCar 73.6 g Lipid 26.8 g	Día 15 Potaje de garbanzos y judías (bacalao, huevo, espinacas, harina, cebolla, ajo y tomate) Empanadillas de atún y rabas de calamar Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta /Yogur Pan y agua Kcal 708 Prot 31.9 g HCar 73.6 g Lipid 26.8 g Kcal 694 Prot 32.8 g HCar 72.9 g Lipid 24.6 g
---	--	---	--	---

Día 18 Judías blancas con almejas (harina, cebolla, ajo, patata, pimiento, zanahoria y almejas) Tortilla española (patata, huevo y cebolla) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta /Yogur Pan y agua Kcal 705 Prot 32.9 g HCar 77.6 g Lipid 24.9 g	Día 19 Espirales a la carbonara (pasta, nata y carne de cerdo) Ensalada de pimientos Filete de caballa al horno en salsa de tomate Salteado de verduras Fruta Pan integral y agua Kcal 704 Prot 37.4 g HCar 77.7 g Lipid 25.5 g Kcal 693 Prot 38.1 g HCar 72.8 g Lipid 25.5 g	Día 20 Crema de verduras naturales (judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, calabaza, zanahoria y patata) Filetes rusos en salsa (carne de cerdo, harina, cebolla, ajo y zanahoria) Patatas fritas Fruta /Yogur Pan y agua Kcal 700 Prot 38.4 g HCar 77.7 g Lipid 25.5 g	Día 21 Sopa de cocido (pasta) Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan y agua Kcal 770 Prot 35.8 g HCar 95.1 g Lipid 29.4 g	Día 22 Arroz a banda (cebolla, ajo, gamba, tomate y calamar) Verduras asadas Filete de gallo al horno en salsa (harina, cebolla, ajo y perejil) Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, vinagre y orégano) Fruta Pan y agua Kcal 701 Prot 34.1 g HCar 78.1 g Lipid 26.4 g Kcal 688 Prot 34.6 g HCar 73.2 g Lipid 25.1 g
---	--	---	---	---

Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
---------------	---------------	---------------	---------------	---------------

