

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>Día 1</b> 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 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
<b>Día 4</b> Fideos a la cazuela con costillas (pasta, ajo, cebolla, carne de cerdo, pimiento, tomate) Ensalada de judías verdes Bacalao a la Vizcaína (harina, tomate, pimiento y cebolla) Patatas al vapor Fruta Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 33.7 g 75.8 g 26.8 g Kcal Prot HCar Lipid 687 34.9g 73.6 g 24.8 g	<b>Día 5</b> 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 Prot HCar Lipid 770 35.8 g 95.1 g 29.4 g	<b>Día 6</b> 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 Prot HCar Lipid 699 31.9 g 73.6 g 26.8 g	<b>Día 7</b> Patatas guisadas con carne (harina, cebolla ternera, ajo, tomate, zanahoria y alcachofas) Menestra de verduras Lomo a la plancha (carne de cerdo) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Pan integral y agua 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	<b>Día 8</b> 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 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
<b>Día 11</b> Espaguetis napolitana (pasta, tomate, cebolla y carne de ternera) Coliflor a la gallega Merluza a la plancha Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta /Yogur Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 707 35.8 g 78.1 g 25.4 g Kcal Prot HCar Lipid 695 36.9g 75.2 g 24.1 g	<b>Día 12</b> Arroz con pollo al curry (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate y curry) Ensalada de pimientos Cinta de lomo adobada (carne de cerdo) Patatas fritas Fruta Pan y agua 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	<b>Día 13</b> 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 Prot HCar Lipid 708 31.9 g 73.6 g 26.8 g	<b>Día 14</b> Judías verdes salteadas con jamón Pollo asado en su jugo (cebolla, orégano y vino) Patatas fritas Fruta Pan integral y agua Kcal Prot HCar Lipid 708 31.9 g 73.6 g 26.8 g	<b>Día 15</b> Potaje de garbanzos y judías (bacalao, espinacas, harina, cebolla, ajo y tomate) Varitas de merluza Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta /Yogur Pan y agua 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
<b>Día 18</b> Judías blancas con almejas (harina, cebolla, ajo, patata, pimiento, zanahoria y almejas) Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta /Yogur Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 705 32.9g 77.6 g 24.9 g	<b>Día 19</b> 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 Prot HCar Lipid 704 37.4g 77.7 g 25.5 g Kcal Prot HCar Lipid 693 38.1 g 72.9 g 25.5 g	<b>Día 20</b> 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 Prot HCar Lipid 700 38.4 g 77.7 g 25.5 g	<b>Día 21</b> 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 Prot HCar Lipid 770 35.8 g 95.1 g 29.4 g	<b>Día 22</b> 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 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
<b>Día 25</b>	<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>

