

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 de soja 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

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 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	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 Prot HCar Lipid 770 35.8 g 95.1 g 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 de soja Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 31.9 g 73.6 g 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 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	Día 8 Espirales con salsa de tomate (pasta y tomate) Ensalada mixta Filetes de palometa en salsa al horno (harina, cebolla, ajo y perejil) Champiñón y zanahoria dado Fruta / Yogur de soja 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
--	--	---	--	---

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 de soja Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 707 35.8 g 78.1 g 25.4 g Kcal Prot HCar Lipid 695 36.8g 75.2 g 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 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	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 de soja Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 708 31.9 g 73.6 g 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 Prot HCar Lipid 708 31.9 g 73.6 g 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 de soja 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
---	--	---	---	--

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 de soja Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 705 32.9g 77.6 g 24.9 g	Día 19 Espirales con tomate y bacon (pasta 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 72.8 g 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 de soja Pan y agua Kcal Prot HCar Lipid 700 38.4 g 77.7 g 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 Prot HCar Lipid 770 35.8 g 95.1 g 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 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
--	---	---	--	---

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

