

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>Día 1</p> <p>Ensalada de pasta (pasta, huevo, zanahoria, atún, surimi y aceituna)</p> <p>Palometa en salsa (cebolla, ajo, zanahoria y harina)</p> <p>Patatas ajo-perejil</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 35,6 g HCar 76,9 g Lipid 25,7 g</p>	<p>Día 2</p> <p>Ensalada de pasta (pasta, huevo, zanahoria, atún, surimi y aceituna)</p> <p>Palometa en salsa (cebolla, ajo, zanahoria y harina)</p> <p>Patatas ajo-perejil</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 35,6 g HCar 76,9 g Lipid 25,7 g</p>	<p>Día 3</p> <p>Judías pintas con arroz (harina, cebolla, ajo, zanahoria, puerro y tomate)</p> <p>Empanadillas y Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta/ Yogur Pan y agua</p> <p>Kcal 710 Prot 34,6 g HCar 78,6 g Lipid 26,6 g</p>	<p>Día 4</p> <p>Marmitako de atún (harina, cebolla, ajo, zanahoria, tomate y atún)</p> <p>Cinta de lomo al ajillo (carne de cerdo, orégano y ajo)</p> <p>Tacos de tomate y queso</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 700 Prot 35,1 g HCar 76,9 g Lipid 25,7 g</p>	<p>Día 5</p> <p>Guiso de garbanzos con chipirones (harina, cebolla, ajo, pimiento, tomate y chipirón)</p> <p>Huevos duros con bechamel (harina, leche, y mantequilla)</p> <p>PEQUES: Tortilla francesa</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta/ Yogur Pan y agua</p> <p>Kcal 700 Prot 35,6 g HCar 76,9 g Lipid 25,7 g</p>																																								
<p>Día 8</p> <p>Lentejas a la riojana (ajo, harina, cebolla, tomate, patata, zanahoria y carne de cerdo)</p> <p>Tortilla española (huevo, patata, aceite de oliva y cebolla)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 703 Prot 35,9 g HCar 77,5 g Lipid 26,7 g</p>	<p>Día 9</p> <p>Macarrones con chorizo (pasta, tomate y cerdo)</p> <p>Mero en salsa marinera (ajo, harina, cebolla, gamba y almeja)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta/ Yogur Pan y agua</p> <p>Kcal 704 Prot 37,4 gr HCar 77,7 gr Lipid 25,5 gr</p>	<p>Día 10</p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo, morcilla, tocino, ...</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta/ Yogur Pan y agua</p> <p>Kcal 770 Prot 35,8 gr HCar 95,1 gr Lipid 29,4 gr</p>	<p>Día 10</p> <p>Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, patata, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria)</p> <p>Pollo asado en su jugo (cebolla y vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 690 Prot 36,4 gr HCar 72,7gr Lipid 23,5 gr</p>	<p>Día 12</p> <p>Arroz al horno con pollo (ajo, tomate, cebolla, pimiento y alcachofa)</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Tacos de tomate aliñados</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 701 Prot 34,1 gr HCar 78,1 gr Lipid 26,8 gr</p>																																								
<p>Día 15</p> <p>Espirales con salsa de quesos (pasta, nata y quesos)</p> <p>PEQUES: Pasta con salsa de tomate</p> <p>Bacalao a la Vizcaína (harina, tomate, pimiento y cebolla)</p> <p>PEQUES: Bacalao rebozado</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 33,7 gr HCar 75,8g Lipid 26,8 gr</p>	<p>Día 16</p> <p>Judías blancas con chorizo (harina, cebolla, ajo, tomate, carne de cerdo, zanahoria y patata)</p> <p>Rabas de calamar y croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta/ Yogur Pan y agua</p> <p>Kcal 700 Prot 32,8 gr HCar 79,3 gr Lipid 29,4 gr</p>	<p>Día 17</p> <p>Crema de brócoli (brócoli, puerro, zanahoria y patata)</p> <p>Filetes de jamón asado (ajo, cerdo, harina, cebolla y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta/ Yogur Pan y agua</p> <p>Kcal 699 Prot 31,9 gr HCar 73,6 gr Lipid 26,8 gr</p>	<p>Día 18</p> <p>Arroz caldoso de marisco (ajo, cebolla, gamba, calamar, almeja y mejillón)</p> <p>Filete de caballa con salsa de tomate</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 706 Prot 32,9 gr HCar 79,1 gr Lipid 29,4 gr</p>	<p>Día 19</p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo, morcilla, tocino, ...</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 770 Prot 35,8 gr HCar 95,1 gr Lipid 29,4 gr</p>																																								
<p>Día 22</p> <p>Lentejas estofadas (harina, carne de cerdo, cebolla, ajo, patata, tomate y zanahoria)</p> <p>Tortilla francesa (huevo)</p> <p>Salchichas de pollo</p> <p>Salsa de tomate</p> <p>Fruta/ Yogur Pan y agua</p> <p>Kcal 708 Prot 31,9 gr HCar 72,9 gr Lipid 26,8 gr</p>	<p>Día 23</p> <p>Arroz 5 delicias (gamba, York, huevo, zanahoria, guisante)</p> <p>PEQUES: Arroz blanco con tomate</p> <p>Boquerones andaluza (harina)</p> <p>PEQUES: Merluza a la romana</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 703 Prot 30,9 gr HCar 73,9 gr Lipid 24,8 gr</p>	<p>Día 24</p> <p>Ensalada de garbanzos (tomate, atún, zanahoria, huevo y surimi de pescado)</p> <p>PEQUES: Sopa de picadillo</p> <p>Chuleta de Sajonia al horno (carne de cerdo)</p> <p>Calabacín rebozado (harina y huevo)</p> <p>Fruta/ Yogur Pan y agua</p> <p>Kcal 708 Prot 31,9 gr HCar 73,6 gr Lipid 26,8 gr</p>	<p>Día 25</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro</p> <p>PEQUES: Puré de verduras</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, ajo, cebolla, pimiento y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 700 Prot 33,9gr HCar 72,9 gr Lipid 25,8 gr</p>	<p>Día 26</p> <p>Espaguetis napolitana (carne de ternera, cebolla y tomate)</p> <p>Filete de gallo en salsa (harina, cebolla, ajo)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta/ Yogur Pan y agua</p> <p>Kcal 702 Prot 31,9 gr HCar 75,8 gr Lipid 25,6 gr</p>																																								
<p>Día 29</p> <p>Canelones gratinados (pasta, cerdo, tomate, queso y bechamel)</p> <p>PEQUES: Pasta con salsa de tomate</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta/ Yogur Pan y agua</p> <p>Kcal 703 Prot 30,9 gr HCar 73,9 gr Lipid 24,8 gr</p>	<p>Día 30</p> <p>Guisantes salteados con jamón y huevo duro</p> <p>PEQUES: Puré de verduras</p> <p>Pechuga de pollo empanada (pan rallado y huevo)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <p>Kcal 700 Prot 32,8 gr HCar 74,2 gr Lipid 23,8 gr</p>	<p>¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?</p> <p><i>En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">COMEDOR</th> <th colspan="2">CASA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">1º PLATOS</td> </tr> <tr> <td>Verduras/ Hortalizas</td> <td>Guarnición: Patata/ Arroz/maíz</td> <td>Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas</td> <td>Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada</td> </tr> <tr> <td>Pasta, arroz, patatas, legumbres</td> <td>Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada</td> <td>Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas</td> <td>Guarnición: Patata/ Arroz/maíz</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">2º PLATOS</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Carne</td> <td colspan="2">Pescado / Huevos</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Pescado</td> <td colspan="2">Carne / Huevos</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Huevo</td> <td colspan="2">Pescado / Carne</td> </tr> <tr> <td colspan="4" style="text-align: center;">POSTRES</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Fruta / Lácteo</td> <td colspan="2">Preferiblemente fruta</td> </tr> </tbody> </table>			COMEDOR		CASA		1º PLATOS				Verduras/ Hortalizas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz	Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada	Pasta, arroz, patatas, legumbres	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada	Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz	2º PLATOS				Carne		Pescado / Huevos		Pescado		Carne / Huevos		Huevo		Pescado / Carne		POSTRES				Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta	
COMEDOR		CASA																																										
1º PLATOS																																												
Verduras/ Hortalizas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz	Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada																																									
Pasta, arroz, patatas, legumbres	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada	Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz																																									
2º PLATOS																																												
Carne		Pescado / Huevos																																										
Pescado		Carne / Huevos																																										
Huevo		Pescado / Carne																																										
POSTRES																																												
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta																																										

