

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
<p>Día 1</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</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>35,6 g</td> <td>76,9 g</td> <td>25,7 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	35,6 g	76,9 g	25,7 g	<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</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>710</td> <td>34,6 g</td> <td>78,6 g</td> <td>26,6 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,6 g	78,6 g	26,6 g	<p>Día 4</p> <p>Marmitako de atún (harina, cebolla, ajo, zanahoria, tomate y atún)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Cinta de lomo al ajillo (carne de cerdo, orégano y ajo)</p> <p>Tacos de tomate y queso</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>700</td> <td>35,1 g</td> <td>76,9 g</td> <td>25,7 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,1 g	76,9 g	25,7 g	<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>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>35,6 g</td> <td>76,9 g</td> <td>25,7 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
710	34,6 g	78,6 g	26,6 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35,1 g	76,9 g	25,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																																	
<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</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCarb</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>703</td> <td>35,9 g</td> <td>77,5 g</td> <td>26,7 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	703	35,9 g	77,5 g	26,7 g	<p>Día 9</p> <p>Macarrones con chorizo (pasta, tomate y cerdo)</p> <p>Coliflor a la gallega</p> <p>Mero en salsa marinera (ajo, harina, cebolla, gamba y almeja)</p> <p>Patatas al vapor</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>704</td> <td>37,4 gr</td> <td>77,7 gr</td> <td>25,5 gr</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>693</td> <td>38,1 gr</td> <td>72,8 gr</td> <td>25,5 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	37,4 gr	77,7 gr	25,5 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	693	38,1 gr	72,8 gr	25,5 gr	<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</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 gr</td> <td>95,1 gr</td> <td>29,4 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr	<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</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>690</td> <td>36,4 gr</td> <td>72,7gr</td> <td>23,5 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	36,4 gr	72,7gr	23,5 gr	<p>Día 12</p> <p>Arroz al horno con pollo (ajo, tomate, cebolla, pimiento y alcachofa)</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Tacos de tomate aliñados</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 gr</td> <td>78,1 gr</td> <td>26,8 gr</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>688</td> <td>35,6 gr</td> <td>73,2 gr</td> <td>24,1 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,1 gr	78,1 gr	26,8 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	688	35,6 gr	73,2 gr	24,1 gr								
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																																	
703	35,9 g	77,5 g	26,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
704	37,4 gr	77,7 gr	25,5 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
693	38,1 gr	72,8 gr	25,5 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	36,4 gr	72,7gr	23,5 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	34,1 gr	78,1 gr	26,8 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
688	35,6 gr	73,2 gr	24,1 gr																																																																	
<p>Día 15</p> <p>Espirales con salsa de quesos (pasta, nata y quesos)</p> <p>Coliflor a la vinagreta</p> <p>Bacalao a la Vizcaína (harina, tomate, pimiento y cebolla)</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 gr</td> <td>75,8g</td> <td>26,8 gr</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>687</td> <td>34,7 gr</td> <td>73,6g</td> <td>24,8 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	33,7 gr	75,8g	26,8 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	687	34,7 gr	73,6g	24,8 gr	<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</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 gr</td> <td>79,3 g</td> <td>29,4 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32,8 gr	79,3 g	29,4 gr	<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</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 gr</td> <td>73,6 gr</td> <td>26,8 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	31,9 gr	73,6 gr	26,8 gr	<p>Día 18</p> <p>Arroz caldoso de marisco (ajo, cebolla, gamba, calamar, almeja y mejillón)</p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Filete de caballa con salsa de tomate</p> <p>Salteado de verduras</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>706</td> <td>32,9 gr</td> <td>79,1 gr</td> <td>29,4 gr</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>670</td> <td>35,7 gr</td> <td>70,2 gr</td> <td>21,2 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32,9 gr	79,1 gr	29,4 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	670	35,7 gr	70,2 gr	21,2 gr	<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</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 gr</td> <td>95,1 gr</td> <td>29,4 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	33,7 gr	75,8g	26,8 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
687	34,7 gr	73,6g	24,8 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	32,8 gr	79,3 g	29,4 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	31,9 gr	73,6 gr	26,8 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
706	32,9 gr	79,1 gr	29,4 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
670	35,7 gr	70,2 gr	21,2 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr																																																																	
<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</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 gr</td> <td>72,9 gr</td> <td>26,8 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	31,9 gr	72,9 gr	26,8 gr	<p>Día 23</p> <p>Arroz 5 delicias (gamba, York, huevo, zanahoria, guisante)</p> <p>Judías verdes con tomate</p> <p>Boquerones andaluza (harina)</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>703</td> <td>30,9 gr</td> <td>73,9 gr</td> <td>24,8 gr</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>690</td> <td>33,1 gr</td> <td>70,9 gr</td> <td>21,5 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	30,9 gr	73,9 gr	24,8 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	33,1 gr	70,9 gr	21,5 gr	<p>Día 24</p> <p>Ensalada de garbanzos (tomate, atún, zanahoria, huevo y surimi de pescado)</p> <p>Chuleta de Sajonia al horno (carne de cerdo)</p> <p>Calabacín rebocado (harina y huevo)</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 gr</td> <td>73,6 gr</td> <td>26,8 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	31,9 gr	73,6 gr	26,8 gr	<p>Día 25</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, ajo, cebolla, pimiento y zanahoria)</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>700</td> <td>33,9gr</td> <td>72,9 gr</td> <td>25,8 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,9gr	72,9 gr	25,8 gr	<p>Día 26</p> <p>Espaguetis napolitana (carne, de ternera, pasta, cebolla y tomate)</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Filete de gallo en salsa (harina, cebolla, ajo)</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>702</td> <td>31,9 gr</td> <td>75,8 gr</td> <td>25,6 gr</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>694</td> <td>35,8 gr</td> <td>72,9</td> <td>24,6 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	31,9 gr	75,8 gr	25,6 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	35,8 gr	72,9	24,6 gr								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
708	31,9 gr	72,9 gr	26,8 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
703	30,9 gr	73,9 gr	24,8 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	33,1 gr	70,9 gr	21,5 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
708	31,9 gr	73,6 gr	26,8 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	33,9gr	72,9 gr	25,8 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
702	31,9 gr	75,8 gr	25,6 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
694	35,8 gr	72,9	24,6 gr																																																																	
<p>Día 29</p> <p>Canelones gratinados (pasta, cerdo, tomate, queso y bechamel)</p> <p>Ensalada de judías verdes</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>703</td> <td>30,9 gr</td> <td>73,9 gr</td> <td>26,8 gr</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>690</td> <td>33,1 gr</td> <td>70,9 gr</td> <td>21,5 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	30,9 gr	73,9 gr	26,8 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	33,1 gr	70,9 gr	21,5 gr	<p>Día 30</p> <p>Guisantes salteados con jamón y huevo duro</p> <p>Pechuga de pollo empanada (pan rallado y huevo)</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>700</td> <td>32,8 gr</td> <td>74,2 gr</td> <td>23,8 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32,8 gr	74,2 gr	23,8 gr	<p><i>¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?</i> <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">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">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">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	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
703	30,9 gr	73,9 gr	26,8 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	33,1 gr	70,9 gr	21,5 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	32,8 gr	74,2 gr	23,8 gr																																																																	
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																																																																		