

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
<p><b>Día 1</b></p>	<p><b>Día 2</b></p> <p><b>Ensalada de pasta</b> (pasta sin gluten, huevo, zanahoria, atún, surimi y aceituna) 🐟🥦</p> <p><b>Palometa en salsa</b> (cebolla, ajo, zanahoria y harina sin gluten) 🥦</p> <p><b>Patatas ajo-perejil</b></p> <p><b>Fruta</b> Pan sin gluten 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> <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	700	35,6 g	76,9 g	25,7 g	<p><b>Día 3</b></p> <p><b>Judías pintas con arroz</b> (ajo, harina sin gluten, cebolla, puerro, zanahoria y tomate)</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🥛</p> <p>Pan sin gluten 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> <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	700	35,6 g	76,9 g	25,7 g	<p><b>Día 4</b></p> <p><b>Marmitako de atún</b> (harina sin gluten, cebolla, ajo, zanahoria, tomate y atún) 🐟🥦</p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p><b>Cinta de lomo al ajillo</b> (carne de cerdo, orégano y ajo)</p> <p><b>Tacos de tomate y queso</b> 🧀</p> <p><b>Fruta</b> Pan sin gluten 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> <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	700	35,6 g	76,9 g	25,7 g	<p><b>Día 5</b></p> <p><b>Garbanzos con chipirones</b> (harina sin gluten, ajo, cebolla, pimiento, tomate y chipirón) 🐞🥦</p> <p><b>Huevos duros con bechamel</b> (harina sin gluten, leche y mantequilla) 🥛🧀</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🥛</p> <p>Pan sin gluten 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> <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	700	35,6 g	76,9 g	25,7 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																																	
<p><b>Día 8</b></p> <p><b>Lentejas a la riojana</b> (ajo, harina sin gluten, cebolla, tomate, patata, zanahoria y carne de cerdo)</p> <p><b>Tortilla española</b> (huevo, patata, aceite de oliva y cebolla) 🥞</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta</b> Pan sin gluten 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><b>Día 9</b></p> <p><b>Macarrones con chorizo</b> (pasta sin gluten, tomate y cerdo)</p> <p><b>Coliflor a la gallega</b></p> <p><b>Mero en salsa marinera</b> (ajo, harina sin gluten, cebolla, gamba y almeja) 🐞🐟🥦</p> <p><b>Patatas al vapor</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🥛</p> <p>Pan sin gluten 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> </table> <table border="1"> <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><b>Día 10</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> (pasta sin gluten)</p> <p><b>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo, morcilla, tocino, ...</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta /Yogur</b> 🥛</p> <p>Pan sin gluten 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><b>Día 10</b></p> <p><b>Puré de verduras naturales</b> (judías verdes, acelgas, patata, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria)</p> <p><b>Pollo asado en su jugo</b> (cebolla y vino) 🍷</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta</b> Pan sin gluten 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><b>Día 12</b></p> <p><b>Arroz al horno con pollo</b> (ajo, tomate, cebolla, pimiento y alcachofa)</p> <p><b>Verduras asadas</b></p> <p><b>Merluza a la romana</b> (harina sin gluten y huevo) 🐟🥞</p> <p><b>Tacos de tomate aliñados</b></p> <p><b>Fruta</b> Pan sin gluten 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> </table> <table border="1"> <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><b>Día 15</b></p> <p><b>Espirales con salsa de quesos</b> (pasta sin gluten, nata y quesos)</p> <p><b>Coliflor a la vinagreta</b></p> <p><b>Bacalao a la Vizcaína</b> (harina sin gluten, tomate, pimiento y cebolla) 🥦</p> <p><b>Patatas al vapor</b></p> <p><b>Fruta</b> Pan sin gluten 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> </table> <table border="1"> <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><b>Día 16</b></p> <p><b>Judías blancas con chorizo</b> (harina sin gluten, cebolla, ajo, tomate, carne de cerdo, zanahoria y patata)</p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta /Yogur</b> 🥛</p> <p>Pan sin gluten 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 gr</td><td>29,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32,8 gr	79,3 gr	29,4 gr	<p><b>Día 17</b></p> <p><b>Crema de brócoli</b> (brócoli, puerro, zanahoria y patata)</p> <p><b>Filetes de jamón asado</b> (ajo, cerdo, harina sin gluten, cebolla y zanahoria)</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta /Yogur</b> 🥛</p> <p>Pan sin gluten 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><b>Día 18</b></p> <p><b>Arroz caldoso de marisco</b> (ajo, cebolla, gamba, calamar, almeja y mejillón) 🐞🐟🥦</p> <p><b>Ensalada de pimientos</b> 🥦</p> <p><b>Filete de caballa con salsa de tomate</b> 🍅</p> <p><b>Salteado de verduras</b></p> <p><b>Fruta</b> Pan sin gluten 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> </table> <table border="1"> <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><b>Día 19</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> (pasta sin gluten)</p> <p><b>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo, morcilla, tocino, ...</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta</b> Pan sin gluten 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 gr	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><b>Día 22</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> (harina sin gluten, carne de cerdo, cebolla, ajo, patata, tomate y zanahoria)</p> <p><b>Tortilla francesa</b> (huevo) 🥞</p> <p><b>Salchichas de pollo</b></p> <p><b>Salsa de tomate</b></p> <p><b>Fruta /Yogur</b> 🥛</p> <p>Pan sin gluten 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><b>Día 23</b></p> <p><b>Arroz 5 delicias</b> (gamba, York, huevo, zanahoria, guisante) 🐞🐟🥦</p> <p><b>Judías verdes con tomate</b></p> <p><b>Merluza a la plancha</b> 🐟</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta</b> Pan sin gluten 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> </table> <table border="1"> <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><b>Día 24</b></p> <p><b>Ensalada de garbanzos</b> (tomate, atún, zanahoria, huevo y surimi de pescado) 🐞🐟🥦</p> <p><b>Chuleta de Sajonia al horno</b> (carne de cerdo)</p> <p><b>Calabacín rebozado</b> (harina sin gluten y huevo) 🥞</p> <p><b>Fruta /Yogur</b> 🥛</p> <p>Pan sin gluten 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><b>Día 25</b></p> <p><b>Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro</b> 🥞</p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> (carne de cerdo, harina sin gluten, ajo, cebolla, pimiento y zanahoria)</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta</b> Pan sin gluten 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>31,9gr</td><td>73,6 gr</td><td>26,8 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	31,9gr	73,6 gr	26,8 gr	<p><b>Día 26</b></p> <p><b>Espaguetis napolitana</b> (pasta sin gluten, ternera, cebolla y tomate)</p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Filete de gallo en salsa</b> (harina sin gluten, cebolla, ajo) 🐟🥞</p> <p><b>Salteado de verduras</b></p> <p><b>Fruta/Yogur</b> 🥛</p> <p>Pan sin gluten 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>75,8 gr</td><td>27,8 gr</td></tr> </table> <table border="1"> <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	708	31,9 gr	75,8 gr	27,8 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	35,8 gr	72,9	24,6 gr								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
708	31,9 gr	73,6 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																																																																	
708	31,9gr	73,6 gr	26,8 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
708	31,9 gr	75,8 gr	27,8 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
694	35,8 gr	72,9	24,6 gr																																																																	
<p><b>Día 29</b></p> <p><b>Pasta cos salsa de tomate y queso</b> (pasta sin gluten) 🧀</p> <p><b>Ensalada de judías verdes</b></p> <p><b>Merluza a la romana</b> (harina sin gluten y huevo) 🐟🥞</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta /Yogur</b> 🥛</p> <p>Pan sin gluten 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> </table> <table border="1"> <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><b>Día 30</b></p> <p><b>Guisantes salteados con jamón y huevo duro</b> 🥞</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada</b> (pan sin gluten y huevo) 🥞</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta</b> Pan sin gluten 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><b>¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?</b></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	
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																																																																	
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																																																																		

