

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																												
<p><b>Día 1</b></p>	<p><b>Día 2</b></p> <p><b>Ensalada de pasta</b> (pasta, zanahoria, atún, surimi y aceituna)</p> <p><b>Palometa en salsa</b> (cebolla, ajo, zanahoria y harina)</p> <p><b>Patatas ajo-perejil</b></p> <p>Fruta 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><b>Día 3</b></p> <p><b>Judías pintas con arroz</b> (harina, cebolla, ajo, zanahoria, puerro y tomate)</p> <p><b>Varitas de merluza y Nuggets de pollo</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p>Fruta/ Yogur 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> <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	710	34,6 g	78,6 g	26,6 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, 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>Fruta 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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>697</td><td>35,9 g</td><td>74,7 g</td><td>24,3 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,1 g	76,9 g	25,7 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	35,9 g	74,7 g	24,3 g	<p><b>Día 5</b></p> <p><b>Guiso de garbanzos con chipirones</b> (harina, cebolla, ajo, pimiento, tomate y chipirón)</p> <p><b>Pechuga de Pollo a la plancha</b></p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p>Fruta/ Yogur 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	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
700	35,1 g	76,9 g	25,7 g																																																													
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																													
697	35,9 g	74,7 g	24,3 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, cebolla, tomate, patata, zanahoria y carne de cerdo)</p> <p><b>Tortilla de patata sin huevo</b> (patata, aceite de oliva, cebolla, garbanzo, guisante, caña de azúcar)</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p>Fruta 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>36,2 g</td><td>76,9 g</td><td>26,5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	703	36,2 g	76,9 g	26,5 g	<p><b>Día 9</b></p> <p><b>Macarrones con chorizo</b> (pasta, tomate y cerdo)</p> <p><b>Coliflor a la gallega</b></p> <p><b>Mero en salsa marinera</b> (ajo, harina, cebolla, gamba y almeja)</p> <p><b>Patatas al vapor</b></p> <p>Fruta/ Yogur 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><b>Día 10</b></p> <p><b>Sopa de cocido (pasta)</b></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>Fruta/ Yogur 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><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 (cebolla y vino)</b></p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p>Fruta 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><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 al horno)</b></p> <p><b>Tacos de tomate aliñados</b></p> <p>Fruta 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	36,2 g	76,9 g	26,5 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, nata y quesos)</p> <p><b>Coliflor a la vinagreta</b></p> <p><b>Bacalao a la Vizcaína</b> (harina, tomate, pimiento y cebolla)</p> <p><b>Patatas al vapor</b></p> <p>Fruta 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><b>Día 16</b></p> <p><b>Judías blancas con chorizo</b> (harina, cebolla, ajo, tomate, carne de cerdo, zanahoria y patata)</p> <p><b>Varitas de merluza y Nuggets de pollo</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p>Fruta/ Yogur 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 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 (brócoli, puerro, zanahoria y patata)</b></p> <p><b>Filetes de jamón asado</b> (ajo, cerdo, harina, cebolla y zanahoria)</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p>Fruta/ Yogur 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><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>Fruta 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><b>Día 19</b></p> <p><b>Sopa de cocido (pasta)</b></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>Fruta 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 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, carne de cerdo, cebolla, ajo, patata, tomate y zanahoria)</p> <p><b>Cinta de lomo adobada</b> (carne de cerdo)</p> <p><b>Salsa de tomate</b></p> <p>Fruta/ Yogur 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><b>Día 23</b></p> <p><b>Arroz blanco con tomate</b></p> <p><b>Judías verdes con tomate</b></p> <p><b>Boquerones andaluza</b> (harina)</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p>Fruta 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><b>Día 24</b></p> <p><b>Ensalada de garbanzos</b> (tomate, atún, zanahoria y surimi de pescado)</p> <p><b>Chuleta de Sajonia al horno</b> (carne de cerdo)</p> <p><b>Calabacín rebocado a la plancha</b></p> <p>Fruta/ Yogur 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><b>Día 25</b></p> <p><b>Judías verdes salteadas con jamón</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> (carne de cerdo, harina, ajo, cebolla, pimiento y zanahoria)</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p>Fruta 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><b>Día 26</b></p> <p><b>Espaguetis napolitana</b> (carne, de ternera, pasta, cebolla y tomate)</p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Filete de gallo en salsa</b> (harina, cebolla, ajo)</p> <p><b>Salteado de verduras</b></p> <p>Fruta/ Yogur 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><b>Día 29</b></p> <p><b>Canelones gratinados</b> (pasta, cerdo, tomate, queso y bechamel)</p> <p><b>Ensalada de judías verdes</b></p> <p><b>Merluza a la romana</b> (harina)</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p>Fruta/ Yogur 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><b>Día 30</b></p> <p><b>Guisantes salteados con jamón</b></p> <p><b>Pechuga de pollo empanada</b> (pan rallado)</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p>Fruta 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><b>¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?</b> En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir.</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</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Pescado</td> <td colspan="2">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		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																																																														
Pescado		Carne																																																														
POSTRES																																																																
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta																																																														

