



































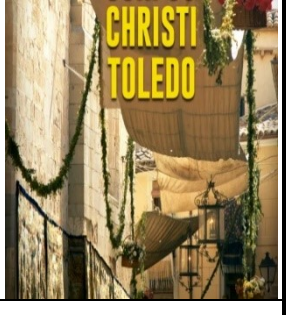


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 1 	Día 2 Macarrones gratinados (pasta sin gluten, queso y tomate)  Ensalada murciana  Mero a la marinera (harina sin gluten, ajo, cebolla, gamba, almeja)  Salteado de verdura Fruta/ Yogur  Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 32,2 g 73,1 g 23,5 g 698 33,8 g 71,2 g 22,4 g	Día 3 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Fruta Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 32,2 g 73,1 g 23,5 g
Día 6 Judías blancas estofadas (Zanahoria, harina sin gluten, patata, ajo, pimiento y cebolla) Pechuga en salsa (carne de pollo, ajo, cebolla, harina sin gluten y zanahoria) Patatas fritas Fruta Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 33,9g 77,6g 25,9g	Día 7 Arroz blanco con tomate Espárragos blancos Merluza a la romana (harina sin gluten y huevo)  Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas Fruta/ Yogur  Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 700 33,8g 72,4g 25,9g 685 34,9g 71,4g 22,9g	Día 8 Crema de guisantes (puerro, cebolla, patata, nata y guisantes)  Albóndigas en salsa (ajo, harina sin gluten, carne de cerdo, cebolla y zanahoria) Patatas fritas Fruta/ Yogur  Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 31,7g 75,4g 24,4g	Día 9 Lentejas a la hortelana (patata, zanahoria, harina sin gluten, ajo, pimiento y cebolla) Tortilla española (patata, huevo y cebolla)  Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas Fruta Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 709 35,2g 80,2g 27,5g	Día 10 Espaguetis a la napolitana (pasta sin gluten, carne de ternera, cebolla y tomate) Ensalada mixta Palometa en salsa verde (harina sin gluten, cebolla, perejil y ajo)  Salteado de verduras Yogur  /Fruta Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 705 31,1g 78,8g 24,8g 690 35,2g 71,8g 21,9g
Día 13 Ensalada de garbanzos (atún, tomate, zanahoria, huevo y surimi)  Pollo asado en su jugo (cebolla y vino)  Patatas fritas Fruta Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 698 36,1g 73,1g 25,2g	Día 14 Coditos carbonara (pasta sin gluten, nata y bacon)  Menestra de verduras Bacalao a la vizcaína (harina sin gluten, tomate, cebolla y pimiento)  Salteado de verduras Fruta/ Yogur  Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 704 30,4g 78,1g 25,4g 690 32,4g 72,1g 22,4g	Día 15 Huevos rellenos de atún (tomate, atún y mahonesa)  Coliflor a la vinagreta Nuggets de pollo (harina sin gluten) y croquetas de jamón (pan y harina sin gluten)  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta/ Yogur  Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 710 34,5g 80,1g 25,5g 698 35,1g 77,2g 24,3g	Día 16 Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, calabacín, puerro, espinacas, zanahoria y patata) Carcamusas a la toledana (carne de cerdo, cebolla, vino, tomate, ajo y guisantes)  Patatas fritas Fruta Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 34,3 g 72,5 g 24,9 g	Día 17 Pasta con salsa de tomate y queso (pasta sin gluten, tomate y queso)  Alcachofas con jamón Merluza a la plancha  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 34,2 g 73,1 g 25,9 g 689 35,2 g 70,6 g 23,2 g
Día 20 Ensalada de pasta (pasta sin gluten, atún, huevo, zanahoria, surimi y aceitunas)  Brócoli gratinado Filete de caballa al horno con fritada (tomate, cebolla y pimiento)  Salteado de champiñón y zanahoria Fruta Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 34,0 g 73,6 g 25,5 g 695 36,2 g 70,4 g 22,2 g	Día 21 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 g 92,2 g 29,4 g	Día 22 Menestra de verduras (judía verde, guisantes, zanahoria, alcachofa, champiñón y espárragos) Filete ruso en salsa (carne de cerdo, cebolla, tomate, harina sin gluten y ajo) Patatas fritas Fruta/ Yogur  Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 33,5 74,1 24,9 g	Día 23 Arroz con verduritas (cebolla, ajo, pimiento, tomate, judías, guisantes, alcachofa y zanahoria) Espárragos verdes plancha Merluza en salsa al horno (harina sin gluten, cebolla, zanahoria y ajo)  Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 700 33,1 g 76,5 g 26,9 g 689 36,3 g 72,1 g 23,6 g	Día 24 Ensalada de pollo (tomate, lechuga, zanahoria, huevo y salsa rosa)  Escalopines de cerdo (huevo y pan sin gluten rallado)  Salteado de verduras Yogur  /Fruta Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 703 35,2 g 75,6g 26,7g
Día 27 Arroz con pollo al curry (pimiento, cebolla y curry) Coliflor a la gallega (patata aceite de oliva y pimentón) Bacalao con tomate (harina sin gluten y tomate)  Tacos de tomate y aceitunas aliñados Fruta/ Yogur  Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCarb Lipid 701 35,2 g 73,1 g 25,1 g 692 36,1 g 70,1 g 22,1g	Día 28 Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, harina sin gluten, cebolla, pimiento y carne de cerdo) Tortilla francesa  Salchichas de pollo Salsa de tomate Fruta Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 704 35,8g 73,2g 24,4g	Día 29 Macarrones a la napolitana (pasta sin gluten, tomate, cebolla, carne de ternera) Ensaladilla rusa  Cinta de lomo al ajillo Calabacín (harina sin gluten)  Fruta/ Yogur  Pan sin gluten y agua Kcal Prot HCar Lipid 710 33,8g 75,2g 26,1g 709 32,9g 73,6g 26,2g	Día 30 	Día 31 