
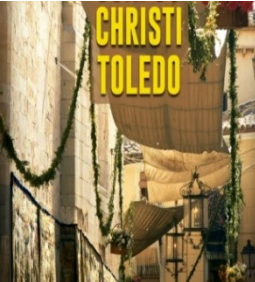



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
		<p>Día 1</p>  <p><i>"La única forma de hacer un buen trabajo, es amando lo que haces"</i> -Steve Jobs-</p> <p>Día Internacional del TRABAJO 1 de Mayo</p>	<p>Día 2</p> <p>Macarrones gratinados (pasta, queso y tomate) 🍝🧀🍅</p> <p>Mero a la marinera (harina, ajo, cebolla, gamba, almeja) 🐟🍷🧄🦐🍤</p> <p>Salteado de verdura</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>32,2 g</td><td>73,1 g</td><td>23,5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	32,2 g	73,1 g	23,5 g	<p>Día 3</p> <p>Sopa de cocido (pasta) 🍲🍝</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) 🍲🌿🍌🍗🥩🌭</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas</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 g</td><td>92,2 g</td><td>29,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	32,2 g	73,1 g	23,5 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																									
<p>Día 6</p> <p>Judías blancas estofadas (Zanahoria, harina, patata, ajo, pimiento y cebolla) 🍲🌿🍌🧄🌶️🧅</p> <p>Pechuga en salsa (carne de pollo, ajo, cebolla, harina y zanahoria) 🍗🧄🧅🍌</p> <p>Patatas fritas 🍟</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>702</td><td>33,9g</td><td>77,6g</td><td>25,9g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,9g	77,6g	25,9g	<p>Día 7</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo) 🐟🍞🥚</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas</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>33,8g</td><td>72,4g</td><td>25,9g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,8g	72,4g	25,9g	<p>Día 8</p> <p>Crema de guisantes (puerro, cebolla, patata, nata y guisantes) 🥛🌿🧅🍌🥚</p> <p>Albóndigas en salsa (ajo, harina, carne de cerdo, cebolla y zanahoria) 🍲🧄🍌🐷🧅🌿</p> <p>Patatas fritas 🍟</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>701</td><td>31,7g</td><td>75,4g</td><td>24,4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	31,7g	75,4g	24,4g	<p>Día 9</p> <p>Lentejas a la hortelana (patata, zanahoria, harina, ajo, pimiento y cebolla) 🍲🌿🍌🧄🌶️🧅</p> <p>Tortilla española (patata, huevo y cebolla) 🍳🍌🥚🧅</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas</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>709</td><td>35,2g</td><td>80,2g</td><td>27,5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	35,2g	80,2g	27,5g	<p>Día 10</p> <p>Espaguetis a la napolitana (pasta, carne de ternera, cebolla y tomate) 🍝🍖🧅🍅</p> <p>Palometa en salsa verde (harina, cebolla, perejil y ajo) 🍷🌿🧅🧄</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Yogur /Fruta Pan y agua 🥛🍌🍞🚰</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>31,1g</td><td>78,8g</td><td>24,8g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	31,1g	78,8g	24,8g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	33,9g	77,6g	25,9g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33,8g	72,4g	25,9g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	31,7g	75,4g	24,4g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
709	35,2g	80,2g	27,5g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	31,1g	78,8g	24,8g																																									
<p>Día 13</p> <p>Ensalada de garbanzos (atún, tomate, zanahoria, huevo surimi) 🍲🌿🍌🥚🍷</p> <p>PEQUES: Crema de legumbres</p> <p>Pollo asado en su jugo (cebolla y vino) 🍗🧅🍷</p> <p>Patatas fritas 🍟</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>698</td><td>36,1g</td><td>73,1g</td><td>25,2g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	36,1g	73,1g	25,2g	<p>Día 14</p> <p>Coditos carbonara (pasta, nata y bacon) 🍝🥚🥓🧀</p> <p>Bacalao a la vizcaína (harina, tomate, cebolla y pimiento) 🐟🍞🍅🧄🌶️</p> <p>PEQUES: Bacalao rebozado</p> <p>Salteado de verduras</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>30,4g</td><td>78,1g</td><td>25,4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	30,4g	78,1g	25,4g	<p>Día 15</p> <p>Huevos rellenos de atún (tomate, atún y mahonesa) 🍳🐟🍅🥚🥣</p> <p>Croquetas de jamón y nuggets de pollo 🍷🍗🍞🐷</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</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>34,5g</td><td>80,1g</td><td>25,5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,5g	80,1g	25,5g	<p>Día 16</p> <p>Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, calabacín, puerro, espinacas, zanahoria y patata) 🍲🌿🍌🥔🥕🌿</p> <p>Carcamusas a la toledana (carne de cerdo, cebolla, vino, tomate, ajo y guisantes) 🍷🐷🧅🍅🌿</p> <p>Patatas fritas 🍟</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>34,3 g</td><td>72,5 g</td><td>24,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,3 g	72,5 g	24,9 g	<p>Día 17</p> <p>Canelones gratinados (pasta, cerdo, bechamel, tomate y queso) 🍝🍖🧀🍅</p> <p>PEQUES: Pasta con salsa de tomate</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina) 🐟🍞</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</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>702</td><td>34,2 g</td><td>73,1 g</td><td>25,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	34,2 g	73,1 g	25,9 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
698	36,1g	73,1g	25,2g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
704	30,4g	78,1g	25,4g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
710	34,5g	80,1g	25,5g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,3 g	72,5 g	24,9 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	34,2 g	73,1 g	25,9 g																																									
<p>Día 20</p> <p>Ensalada de pasta (pasta, atún, huevo, zanahoria, surimi y aceitunas) 🍝🐟🥚🌿🍌</p> <p>PEQUES: Pasta con salsa de tomate</p> <p>Filete de caballa al horno con fritada (tomate, cebolla y pimiento) 🐟🍅🧅🌶️</p> <p>Salteado de champiñón y zanahoria</p> <p>Fruta Pan y agua 🍌🍞🚰</p> <table border="1"> <tr><td>Kca</td><td>Prot</td><td>HC</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>34,0 g</td><td>73,6 g</td><td>25,5 g</td></tr> </table>	Kca	Prot	HC	Lipid	702	34,0 g	73,6 g	25,5 g	<p>Día 21</p> <p>Sopa de cocido (pasta) 🍲🍝</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) 🍲🌿🍌🍗🥩🌭</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</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 g</td><td>92,2 g</td><td>29,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	92,2 g	29,4 g	<p>Día 22</p> <p>Menestra de verduras (judía verde, guisantes, zanahoria, alcachofa, champiñón y espárragos) 🍲🌿🍌🥔🥕🌿</p> <p>PEQUES: Puré de verduras</p> <p>Filete ruso en salsa (carne de cerdo, cebolla, tomate, harina y ajo) 🍷🐷🧅🍅🍞</p> <p>Patatas fritas 🍟</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>701</td><td>33,5</td><td>74,1</td><td>24,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,5	74,1	24,9 g	<p>Día 23</p> <p>Arroz con verduritas (cebolla, ajo, pimiento, tomate, judías, guisantes, alcachofa y zanahoria) 🍲🧅🧄🍅🌿🍌</p> <p>Merluza en salsa al horno (harina, cebolla, zanahoria y ajo) 🐟🍞🧅🧄</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</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>33,1 g</td><td>76,5 g</td><td>26,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,1 g	76,5 g	26,9 g	<p>Día 24</p> <p>Ensalada de pollo (tomate, lechuga, zanahoria, huevo y salsa rosa) 🍲🍗🌿🍌🥚</p> <p>PEQUES: Sopa de estrellas</p> <p>Escaloppines de cerdo (huevo y pan rallado) 🍷🐷🥚🍞</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Yogur /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>35,2 g</td><td>75,6g</td><td>26,7g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	35,2 g	75,6g	26,7g
Kca	Prot	HC	Lipid																																									
702	34,0 g	73,6 g	25,5 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	33,5	74,1	24,9 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33,1 g	76,5 g	26,9 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	35,2 g	75,6g	26,7g																																									
<p>Día 27</p> <p>Arroz con pollo al curry (pimiento, cebolla y curry) 🍲🌶️🧅🍗</p> <p>PEQUES: arroz blanco con tomate</p> <p>Skyyper de bacalao 🐟🍷</p> <p>Tacos de tomate y aceitunas aliñados</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua 🍌🥛🍞🚰</p> <table border="1"> <tr><td>Kca</td><td>Prot</td><td>HCarb</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>35,2 g</td><td>73,1 g</td><td>25,1 g</td></tr> </table>	Kca	Prot	HCarb	Lipid	701	35,2 g	73,1 g	25,1 g	<p>Día 28</p> <p>Lentejas con chorizo (patata, zanahoria, harina, cebolla, pimiento y carne de cerdo) 🍲🌿🍌🧄🌶️🐷</p> <p>Tortilla francesa 🍳🥚</p> <p>Salchichas de pollo 🍷🐔</p> <p>Salsa de tomate</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>35,8g</td><td>73,2g</td><td>24,4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	35,8g	73,2g	24,4g	<p>Día 29</p> <p>Macarrones a la napolitana (pasta, tomate, cebolla, carne de ternera) 🍝🍅🧅🍖</p> <p>Cinta de lomo al ajillo</p> <p>Calabacín rebozado 🍷🥔🍞</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>33,8g</td><td>75,2g</td><td>26,1g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	33,8g	75,2g	26,1g	<p>Día 30</p> 	<p>Día 31</p> 																
Kca	Prot	HCarb	Lipid																																									
701	35,2 g	73,1 g	25,1 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
704	35,8g	73,2g	24,4g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
710	33,8g	75,2g	26,1g																																									

