







































































































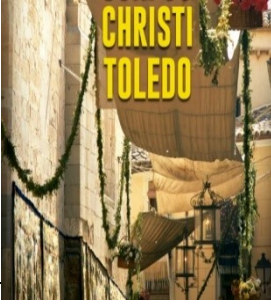


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Día 1 	Día 2 Macarrones gratinados (pasta, queso y tomate)  o Ensalada murciana   Mero a la marinera (harina, ajo, cebolla, gamba, almeja)     Salteado de verdura Fruta/ Yogur  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 32,2 g 73,1 g 23,5 g Kcal Prot HCar Lipid 698 33,8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