
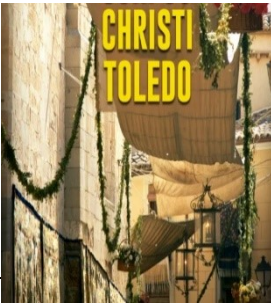


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
		<p>Día 1</p> 	<p>Día 2</p> <p><b>Macarrones gratinados</b> (pasta, queso y tomate) 🍝 🧀 🍅</p> <p><b>Ensalada murciana</b> 🥗 (zanahoria, harina, ajo, cebolla, gamba, almeja) 🐚 🦪</p> <p><b>Salteado de verdura</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🍌 🥛 <b>Pan</b> 🍞 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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>33,8 g</td><td>71,2 g</td><td>22,4 g</td></tr> </table>	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	<p>Día 3</p> <p><b>Sopa de cocido</b> (pasta) 🍲</p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) 🍲</p> <p><b>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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																																								
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																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
702	32,2 g	73,1 g	23,5 g																																																																	
<p>Día 6</p> <p><b>Judías blancas estofadas</b> (Zanahoria, harina, patata, ajo, pimiento y cebolla) 🍲</p> <p><b>Pechuga en salsa</b> (carne de pollo, ajo, cebolla, harina y zanahoria) 🍲</p> <p><b>Patatas fritas</b> 🍟</p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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><b>Arroz blanco con tomate</b> 🍚</p> <p><b>Espárragos blancos</b></p> <p><b>Merluza a la andaluza</b> (harina) 🐟</p> <p><b>Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🍌 🥛 <b>Pan</b> 🍞 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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>685</td><td>34,9g</td><td>71,4g</td><td>22,9g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,8g	72,4g	25,9g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	685	34,9g	71,4g	22,9g	<p>Día 8</p> <p><b>Crema de guisantes</b> (puerro, cebolla, patata, nata y guisantes) 🍲</p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> (ajo, harina, carne de cerdo, cebolla y zanahoria) 🍲</p> <p><b>Patatas fritas</b> 🍟</p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🍌 🥛 <b>Pan</b> 🍞 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><b>Lentejas a la hortelana</b> (patata, zanahoria, harina, ajo, pimiento y cebolla) 🍲</p> <p><b>Cinta de lomo adobada a la plancha</b></p> <p><b>Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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><b>Espaguetis a la napolitana</b> (pasta, carne de ternera, cebolla y tomate) 🍲</p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Palometa en salsa verde</b> (harina, cebolla, perejil y ajo) 🍲</p> <p><b>Salteado de verduras</b></p> <p><b>Yogur</b> 🥛/Fruta <b>Pan</b> 🍞 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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>35,2g</td><td>71,8g</td><td>21,9g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	31,1g	78,8g	24,8g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	35,2g	71,8g	21,9g								
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																																																																	
685	34,9g	71,4g	22,9g																																																																	
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																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	35,2g	71,8g	21,9g																																																																	
<p>Día 13</p> <p><b>Ensalada de garbanzos</b> (atún, tomate, zanahoria y surimi) 🥗</p> <p><b>Pollo asado en su jugo</b> (cebolla y vino) 🍷</p> <p><b>Patatas fritas</b> 🍟</p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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><b>Coditos carbonara</b> (pasta, nata y bacon) 🍝 🧀 🥓</p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p><b>Bacalao a la vizcaína</b> (harina, tomate, cebolla y pimiento) 🐟 🍷</p> <p><b>Salteado de verduras</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🍌 🥛 <b>Pan</b> 🍞 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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>32,4</td><td>72,1</td><td>22,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	30,4g	78,1g	25,4g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	32,4	72,1	22,4	<p>Día 15</p> <p><b>Sopa de picadillo de pollo con estrellitas</b> 🍲</p> <p><b>Coliflor a la vinagreta</b></p> <p><b>Croquetas de jamón</b> 🍤 🥓 y <b>nuggets de pollo</b> 🍗</p> <p><b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🍌 🥛 <b>Pan</b> 🍞 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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>35,1g</td><td>77,2g</td><td>24,3g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,5g	80,1g	25,5g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	35,1g	77,2g	24,3g	<p>Día 16</p> <p><b>Puré de verduras naturales</b> (judías verdes, acelgas, calabacín, puerro, espinacas, zanahoria y patata)</p> <p><b>Carcamusas a la toledana</b> (carne de cerdo, cebolla, vino, tomate, ajo y guisantes) 🍷</p> <p><b>Patatas fritas</b> 🍟</p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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><b>Canelones gratinados</b> (pasta, cerdo, bechamel, tomate y queso) 🍝 🧀 🍅</p> <p><b>Alcachofas con jamón</b></p> <p><b>Boquerones a la andaluza</b> (harina) 🐟</p> <p><b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>35,2 g</td><td>70,6 g</td><td>23,2 g</td></tr> </table>	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
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																																																																	
690	32,4	72,1	22,4																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
710	34,5g	80,1g	25,5g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
698	35,1g	77,2g	24,3g																																																																	
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																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
689	35,2 g	70,6 g	23,2 g																																																																	
<p>Día 20</p> <p><b>Ensalada de pasta</b> (pasta, atún, huevo, zanahoria, surimi y aceitunas) 🍝 🐟 🥚 🥗</p> <p><b>Brócoli gratinado</b> 🍷</p> <p><b>Filete de caballa al horno con fritada</b> (tomate, cebolla y pimiento) 🐟 🍷</p> <p><b>Salteado de champiñón y zanahoria</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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> <tr><td>Kca</td><td>Pro</td><td>HCa</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>36,2 g</td><td>70,4 g</td><td>22,2 g</td></tr> </table>	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	22,2 g	<p>Día 21</p> <p><b>Sopa de cocido</b> (pasta) 🍲</p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla) 🍲</p> <p><b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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><b>Menestra de verduras</b> (judía verde, guisantes, zanahoria, alcachofa, champiñón y espárragos)</p> <p><b>Filete ruso en salsa</b> (carne de cerdo, cebolla, tomate, harina y ajo) 🍲</p> <p><b>Patatas fritas</b> 🍟</p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🍌 🥛 <b>Pan</b> 🍞 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><b>Arroz con verduritas</b> (cebolla, ajo, pimiento, tomate, judías, guisantes, alcachofa y zanahoria)</p> <p><b>Espárragos verdes plancha</b></p> <p><b>Merluza en salsa al horno</b> (harina, cebolla, zanahoria y ajo) 🐟 🍷</p> <p><b>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>36,3 g</td><td>72,1 g</td><td>23,6 g</td></tr> </table>	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	<p>Día 24</p> <p><b>Ensalada de pollo</b> (tomate, lechuga, zanahoria, huevo y salsa rosa) 🍲</p> <p><b>Escalopines de cerdo</b> (huevo y pan rallado) 🍷</p> <p><b>Salteado de verduras</b></p> <p><b>Yogur</b> 🥛/Fruta <b>Pan</b> 🍞 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																																																																	
Kca	Pro	HCa	Lipid																																																																	
695	36,2 g	70,4 g	22,2 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																																																																	
689	36,3 g	72,1 g	23,6 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
703	35,2 g	75,6g	26,7g																																																																	
<p>Día 27</p> <p><b>Arroz con pollo al curry</b> (pimiento, cebolla y curry)</p> <p><b>Coliflor a la gallega</b> (patata aceite de oliva y pimentón)</p> <p><b>Skypper de bacalao</b> 🐟</p> <p><b>Tacos de tomate y aceitunas aliñados</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🍌 🥛 <b>Pan</b> 🍞 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> <tr><td>Kca</td><td>Prot</td><td>HCa</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>692</td><td>36,1 g</td><td>70,1 g</td><td>22,1g</td></tr> </table>	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	<p>Día 28</p> <p><b>Lentejas con chorizo</b> (patata, zanahoria, harina, cebolla, pimiento y carne de cerdo) 🍲</p> <p><b>Tortilla francesa</b> 🍳</p> <p><b>Salchichas de pollo</b></p> <p><b>Salsa de tomate</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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><b>Macarrones a la napolitana</b> (Pasta, tomate, cebolla, carne de ternera) 🍝 🧀 🍅</p> <p><b>Ensaladilla rusa</b> 🥗</p> <p><b>Cinta de lomo al ajillo</b></p> <p><b>Calabacín rebozado</b> 🍷</p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🍌 🥛 <b>Pan</b> 🍞 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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>709</td><td>32,9g</td><td>73,6g</td><td>26,2g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	33,8g	75,2g	26,1g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	32,9g	73,6g	26,2g	<p>Día 30</p>  <p><b>CHRISTI TOLEDO</b></p>	<p>Día 31</p> <p><b>Feliz día de Castilla-La Mancha</b></p>																								
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																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
704	35,8g	73,2g	24,4g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
710	33,8g	75,2g	26,1g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
709	32,9g	73,6g	26,2g																																																																	



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CAJAHUETES