
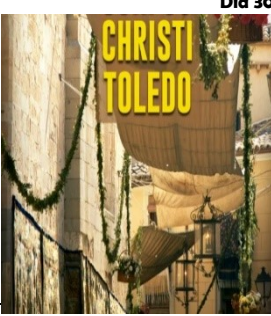



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
		<p>Día 1</p> 	<p>Día 2</p> <p>Macarrones gratinados (pasta y tomate)</p> <p>Ensalada murciana (zanahoria, harina, ajo, cebolla, gamba, almeja)</p> <p>Salteado de verdura</p> <p>Fruta / Yogur de soja 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> <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>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>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>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>33,9 g</td><td>77,6 g</td><td>25,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,9 g	77,6 g	25,9 g	<p>Día 7</p> <p>Arroz blanco con tomate o Espárragos blancos</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta / Yogur de soja 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>33,8 g</td><td>72,4 g</td><td>25,9 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>685</td><td>34,9 g</td><td>71,4 g</td><td>22,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,8 g	72,4 g	25,9 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	685	34,9 g	71,4 g	22,9 g	<p>Día 8</p> <p>Crema de guisantes (puerro, cebolla, patata y guisantes)</p> <p>Albóndigas en salsa (ajo, harina, carne de cerdo, cebolla y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta / Yogur de soja 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>31,7 g</td><td>75,4 g</td><td>24,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	31,7 g	75,4 g	24,4 g	<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>35,2 g</td><td>80,2 g</td><td>27,5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	35,2 g	80,2 g	27,5 g	<p>Día 10</p> <p>Espaguetis a la napolitana (pasta, carne de ternera, cebolla y tomate)</p> <p>Ensalada mixta Palometa en salsa verde (harina, cebolla, perejil y ajo)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta / Yogur de soja 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>31,1 g</td><td>78,8 g</td><td>24,8 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>35,2 g</td><td>71,8 g</td><td>21,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	31,1 g	78,8 g	24,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	35,2 g	71,8 g	21,9 g								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
702	33,9 g	77,6 g	25,9 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	33,8 g	72,4 g	25,9 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
685	34,9 g	71,4 g	22,9 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	31,7 g	75,4 g	24,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
709	35,2 g	80,2 g	27,5 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	31,1 g	78,8 g	24,8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	35,2 g	71,8 g	21,9 g																																																																	
<p>Día 13</p> <p>Ensalada de garbanzos (atún, tomate, zanahoria, huevo y surimi)</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>36,1 g</td><td>73,1 g</td><td>25,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	36,1 g	73,1 g	25,2 g	<p>Día 14</p> <p>Coditos con tomate y bacon (pasta y carne de cerdo)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Bacalao a la vizcaína (harina, tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta / Yogur de soja 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>30,4 g</td><td>78,1 g</td><td>25,4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>32,4 g</td><td>72,1 g</td><td>22,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	30,4 g	78,1 g	25,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	32,4 g	72,1 g	22,4 g	<p>Día 15</p> <p>Huevos rellenos de atún (tomate, atún y mahonesa)</p> <p>Coliflor a la vinagreta</p> <p>Varitas de merluza y nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta / Yogur de soja 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>34,5 g</td><td>80,1 g</td><td>25,5 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>35,1 g</td><td>77,2 g</td><td>24,3 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,5 g	80,1 g	25,5 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	35,1 g	77,2 g	24,3 g	<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>Macarrones con salsa de tomate (pasta y tomate)</p> <p>Alcachofas con jamón</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> <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	36,1 g	73,1 g	25,2 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
704	30,4 g	78,1 g	25,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	32,4 g	72,1 g	22,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
710	34,5 g	80,1 g	25,5 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
698	35,1 g	77,2 g	24,3 g																																																																	
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>Ensalada de pasta (pasta, atún, huevo, zanahoria, surimi y aceitunas)</p> <p>Brócoli aliñado</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> <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>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 espárrago)</p> <p>Filete ruso en salsa (carne de cerdo, cebolla, tomate, harina y ajo)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta / Yogur de soja 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 g</td><td>74,1 g</td><td>24,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,5 g	74,1 g	24,9 g	<p>Día 23</p> <p>Arroz con verduritas (cebolla, ajo, pimiento, tomate, judías, guisantes, alcachofa y zanahoria)</p> <p>Espárragos verdes plancha</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> <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>Ensalada de pollo (tomate, lechuga, zanahoria, huevo y salsa rosa)</p> <p>Escalopines de cerdo (huevo y pan rallado)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta / Yogur de soja 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>75,6 g</td><td>26,7 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	35,2 g	75,6 g	26,7 g								
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 g	74,1 g	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	75,6 g	26,7 g																																																																	
<p>Día 27</p> <p>Arroz con pollo al curry (pimiento, cebolla y curry)</p> <p>Coliflor a la gallega (patata aceite de oliva y pimentón)</p> <p>Skypper de bacalao</p> <p>Tacos de tomate y aceitunas aliñados</p> <p>Fruta / Yogur de soja 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> <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>22,1 g</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	22,1 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 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>35,8 g</td><td>73,2 g</td><td>24,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	35,8 g	73,2 g	24,4 g	<p>Día 29</p> <p>Macarrones a la napolitana (Pasta, tomate, cebolla, carne de ternera)</p> <p>Ensaladilla rusa</p> <p>Cinta de lomo al ajillo</p> <p>Calabacín rebosado</p> <p>Fruta / Yogur de soja 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>33,8 g</td><td>75,2 g</td><td>26,1 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>709</td><td>32,9 g</td><td>73,6 g</td><td>26,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	33,8 g	75,2 g	26,1 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	32,9 g	73,6 g	26,2 g	<p>Día 30</p> 	<p>Día 31</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	22,1 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
704	35,8 g	73,2 g	24,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
710	33,8 g	75,2 g	26,1 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
709	32,9 g	73,6 g	26,2 g																																																																	

