


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																
<p><b>Día 3</b></p> <p>Guisantes con jamón y huevo duro <b>PEQUES:</b> Crema de guisantes</p> <p>Pollo asado en su jugo (Cebolla y vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCarb</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>34,8 g</td><td>73,3 g</td><td>24,5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	698	34,8 g	73,3 g	24,5 g	<p><b>Día 4</b></p> <p>Ensalada de arroz (tomate, atún, aceituna, zanahoria, huevo y surimi)</p> <p><b>PEQUES:</b> Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de caballa con fritada (tomate, cebolla y pimienta)</p> <p><b>PEQUES:</b> Bacalao empanado</p> <p>Patatitas al vapor</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCarb</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>34,8 g</td><td>75,4 g</td><td>24,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	699	34,8 g	75,4 g	24,9 g	<p><b>Día 5</b></p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCarb</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	HCarb	Lipid	770	35,8 g	92,2 g	29,4 g	<p><b>Día 6</b></p> <p>Crema de coliflor (puerro, patatas y coliflor)</p> <p>Filetitos de ternera asada en salsa (harina, cebolla, ajo, zanahoria y vino)</p> <p>Champiñón al ajo</p> <p>Fruta Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCarb</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>34,8 g</td><td>73,3 g</td><td>24,5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	698	34,8 g	73,3 g	24,5 g	<p><b>Día 7</b></p> <p>Espirales a la carbonara (pasta, carne de cerdo y nata)</p> <p><b>PEQUES:</b> Espirales con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la romana (huevo y harina)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCarb</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	HCarb	Lipid	770	35,8 g	92,2 g	29,4 g								
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																	
698	34,8 g	73,3 g	24,5 g																																																	
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																	
699	34,8 g	75,4 g	24,9 g																																																	
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																	
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																																	
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																	
698	34,8 g	73,3 g	24,5 g																																																	
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																	
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																																	
<p><b>Día 10</b></p> <p>Puré de verduras (Judía verde, acelgas, calabacín, espinacas, zanahoria y patata)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta /yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCarb</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>33,5 g</td><td>75,1 g</td><td>24,3 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	695	33,5 g	75,1 g	24,3 g	<p><b>Día 11</b></p> <p>Espaguetis a la napolitana (pasta, tomate, cebolla y carne de ternera)</p> <p>Filete de abadejo en salsa (ajo, harina, cebolla y zanahoria)</p> <p>Salteado de verduras</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>29,2 g</td><td>78,9 g</td><td>24,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	29,2 g	78,9 g	24,6 g	<p><b>Día 12</b></p> <p>Ensalada de lentejas (huevo, zanahoria, maíz, aceitunas y atún)</p> <p><b>PEQUES:</b> Lentejas caseras (ajo, harina, cebolla, tomate, zanahoria y carne de cerdo)</p> <p>Empanadillas de atún y croquetas de jamón</p> <p>Ensalada de tomate y queso fresco</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>34,3 g</td><td>74,5 g</td><td>24,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,3 g	74,5 g	24,9 g	<p><b>Día 13</b></p> <p>Canelones gratinados (carne de cerdo, pasta, leche, harina, queso y bechamel)</p> <p><b>PEQUES:</b> Pasta con tomate</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina)</p> <p><b>PEQUES:</b> Merluza empanada</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>705</td><td>31,1g</td><td>78,8g</td><td>23,8g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	31,1g	78,8g	23,8g	<p><b>Día 14</b></p> <p>Arroz al horno con costillas (ajo, cebolla, pimienta, tomate y carne de cerdo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Taquitos de tomate aliados</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>699</td><td>32,4g</td><td>74,1 g</td><td>24,6g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	Hcar	Lipid	699	32,4g	74,1 g	24,6g								
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																	
695	33,5 g	75,1 g	24,3 g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
701	29,2 g	78,9 g	24,6 g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
701	34,3 g	74,5 g	24,9 g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
705	31,1g	78,8g	23,8g																																																	
Kcal	Prot	Hcar	Lipid																																																	
699	32,4g	74,1 g	24,6g																																																	
<p><b>Día 17</b></p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</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><b>Día 18</b></p> <p>Ensalada de patata (tomate, atún, zanahoria, huevo y aceituna)</p> <p><b>PEQUES:</b> patata, huevo, atún y aceitunas</p> <p>Filete de pollo empanado (huevo y pan)</p> <p>Salteado de verduras</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>710</td><td>35,8 g</td><td>76,8 g</td><td>25,5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	35,8 g	76,8 g	25,5g	<p><b>Día 19</b></p> <p>Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro</p> <p><b>PEQUES:</b> Puré de verduras</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, pimienta, ajo 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><b>Día 20</b></p> <p>Arroz tres delicias (zanahoria, york guisantes, huevo y gamba)</p> <p><b>PEQUES:</b> Arroz con tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno (harina, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Patatas al vapor</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>708</td><td>34,9g</td><td>73,5g</td><td>25,1g</td></tr> <tr><td>701</td><td>33,8g</td><td>73,9g</td><td>26,8g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	34,9g	73,5g	25,1g	701	33,8g	73,9g	26,8g	<p><b>Día 21</b></p> <p>Coditos con tomate y bacon (pasta, carne cerdo y tomate)</p> <p>San jacobos (carne de cerdo, queso y pan)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</p> <p>Melocotón en almíbar</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>705</td><td>31,1g</td><td>78,8g</td><td>23,8g</td></tr> <tr><td>697</td><td>32,9g</td><td>72,4g</td><td>22,1g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	31,1g	78,8g	23,8g	697	32,9g	72,4g	22,1g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
710	35,8 g	76,8 g	25,5g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
701	31,7g	75,4g	24,4g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
708	34,9g	73,5g	25,1g																																																	
701	33,8g	73,9g	26,8g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
705	31,1g	78,8g	23,8g																																																	
697	32,9g	72,4g	22,1g																																																	
<p><b>Día 24</b></p> <p></p>	<p><b>Día 25</b></p> <p><b>¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?</b> <i>En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">COMEDOR</th> <th colspan="2">CASA</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="4">1º PLATOS</td> </tr> <tr> <td>Verduras/ Hortalizas</td> <td>Guarnición: Patata/ Arroz/maíz</td> <td>Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas</td> <td>Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada</td> </tr> <tr> <td>Pasta, arroz, patatas, legumbres</td> <td>Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada</td> <td>Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas</td> <td>Guarnición: Patata/ Arroz/maíz</td> </tr> <tr> <td colspan="4">2º PLATOS</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Carne</td> <td colspan="2">Pescado / Huevos</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Pescado</td> <td colspan="2">Carne / Huevos</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Huevo</td> <td colspan="2">Pescado / Carne</td> </tr> <tr> <td colspan="4">POSTRES</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Fruta / Lácteo</td> <td colspan="2">Preferiblemente fruta</td> </tr> </tbody> </table>	COMEDOR		CASA		1º PLATOS				Verduras/ Hortalizas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz	Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada	Pasta, arroz, patatas, legumbres	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada	Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz	2º PLATOS				Carne		Pescado / Huevos		Pescado		Carne / Huevos		Huevo		Pescado / Carne		POSTRES				Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta												
COMEDOR		CASA																																																		
1º PLATOS																																																				
Verduras/ Hortalizas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz	Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada																																																	
Pasta, arroz, patatas, legumbres	Guarnición: Verduras/ Hortalizas/Ensalada	Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz																																																	
2º PLATOS																																																				
Carne		Pescado / Huevos																																																		
Pescado		Carne / Huevos																																																		
Huevo		Pescado / Carne																																																		
POSTRES																																																				
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta																																																		

