

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																				
<p>Día 3</p> <p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>Pollo asado en su jugo (Cebolla y vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta/Yogur y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCarb</th><th>Lipid</th></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>Día 4</p> <p>Ensalada de arroz (tomate, atún, aceituna, zanahoria y surimi)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Filete de caballa con fritada (tomate, cebolla y pimienta)</p> <p>Patatitas al vapor</p> <p>Fruta y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCarb</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>699</td><td>33,2 g</td><td>75,4 g</td><td>24,9 g</td></tr> <tr><td>692</td><td>34,8 g</td><td>73,3 g</td><td>24,5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	699	33,2 g	75,4 g	24,9 g	692	34,8 g	73,3 g	24,5 g	<p>Día 5</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 y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCarb</th><th>Lipid</th></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>Día 6</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 ajillo</p> <p>Fruta y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCarb</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>693</td><td>34,8 g</td><td>73,3 g</td><td>24,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	693	34,8 g	73,3 g	24,2 g	<p>Día 7</p> <p>Espirales a la carbonara (pasta, carne de cerdo y nata)</p> <p>Espárragos verdes plancha</p> <p>Filete de merluza rebozada (harina)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta/Yogur y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCarb</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>700</td><td>35,8 g</td><td>75,2 g</td><td>25,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	700	35,8 g	75,2 g	25,4 g								
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																					
698	34,8 g	73,3 g	24,5 g																																																					
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																					
699	33,2 g	75,4 g	24,9 g																																																					
692	34,8 g	73,3 g	24,5 g																																																					
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																					
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																																					
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																					
693	34,8 g	73,3 g	24,2 g																																																					
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																					
700	35,8 g	75,2 g	25,4 g																																																					
<p>Día 10</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 y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCarb</th><th>Lipid</th></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>Día 11</p> <p>Espaguetis a la napolitana (pasta, tomate, cebolla y carne de ternera)</p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Filete de abadejo en salsa (ajo, harina, cebolla y zanahoria)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>701</td><td>29,2 g</td><td>78,9 g</td><td>24,6 g</td></tr> <tr><td>690</td><td>31,2 g</td><td>74,8 g</td><td>23,5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	29,2 g	78,9 g	24,6 g	690	31,2 g	74,8 g	23,5 g	<p>Día 12</p> <p>Ensalada de lentejas (maíz, zanahoria, aceitunas y atún)</p> <p>Varitas de merluza y Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de tomate y queso</p> <p>Fruta/ Yogur y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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>Día 13</p> <p>Canelones gratinados (carne de cerdo, pasta, leche, harina, queso y margarina)</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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	<p>Día 14</p> <p>Arroz al horno con costillas (ajo, cebolla, pimienta, tomate y carne de cerdo)</p> <p>Salteado de setas, gambas y espárragos</p> <p>Cinta de lomo de cerdo adobada</p> <p>Taquitos de tomate aliñados</p> <p>Fruta/ Yogur y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>Hcar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>699</td><td>32,4g</td><td>74,1 g</td><td>24,6g</td></tr> <tr><td>675</td><td>34,4g</td><td>69,1 g</td><td>22,1g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	Hcar	Lipid	699	32,4g	74,1 g	24,6g	675	34,4g	69,1 g	22,1g
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																																																					
690	31,2 g	74,8 g	23,5 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																																																					
697	32,9g	72,4g	22,1g																																																					
Kcal	Prot	Hcar	Lipid																																																					
699	32,4g	74,1 g	24,6g																																																					
675	34,4g	69,1 g	22,1g																																																					
<p>Día 17</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 y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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 18</p> <p>Ensalada de patata (tomate, atún, zanahoria y aceituna)</p> <p>Escalope de pollo (pan)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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>Día 19</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, pimienta, ajo y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta/ Yogur y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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 20</p> <p>Arroz tres delicias (zanahoria, york guisantes y gamba)</p> <p>Ensaladilla rusa (Aceite de oliva y vinagre)</p> <p>Filete de merluza en salsa verde al horno (harina, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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>Día 21</p> <p>Coditos con tomate y bacon (pasta, carne cerdo y tomate)</p> <p>Espárragos blancos</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 y Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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>Día 24</p> <p>¡Felices vacaciones!</p>	<p>Día 25</p> <p>¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?</p> <p>En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir.</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</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Pescado</td> <td colspan="2">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		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																																																						
Pescado		Carne																																																						
POSTRES																																																								
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta																																																						

