

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>Día 29</p> <p>Sopa de picadillo (pasta, huevo, zanahoria, pollo y jamón) 🍲🍲</p> <p>Caballa en salsa de tomate con fritada 🐟</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna</p> <p>Fruta/ Yogur 🍌</p> <p>Pan 🍞 y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>725</td><td>33,2 g</td><td>79,1 g</td><td>26,5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	725	33,2 g	79,1 g	26,5 g	<p>Día 30</p> <p>Paella de marisco (cebolla, ajo, tomate, gamba, calamares y caldo de pescado)</p> <p>Albóndigas jardinera (cerdo, ajo, cebolla, harina, pimiento, zanahoria, guisantes y vino) 🍲🍲</p> <p>Patatas fritas 🍟</p> <p>Fruta 🍌</p> <p>Pan 🍞 y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>712</td><td>33,6 g</td><td>73,9 g</td><td>22,5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	33,6 g	73,9 g	22,5 g	<p>Día 31</p> <p>Lentejas a la hortelana 🍲 (cebolla, ajo, pimiento verde, harina, zanahoria y patatas)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta/Yogur 🍌</p> <p>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 1</p> <p>Macarrones napolitana (pasta, carne de cerdo, cebolla y tomate frito) 🍲</p> <p>Filete de abadejo en salsa (harina, zanahoria, cebolla, ajo) 🐟🍲</p> <p>Patatitas al vapor</p> <p>Fruta 🍌</p> <p>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>35,8 g</td><td>78,2 g</td><td>26,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8 g	78,2 g	26,4 g	<p>Día 2</p> <p>Crema de verduras (Patata, zanahoria, judía verde, acelgas, calabacín, calabaza y espinacas)</p> <p>Escalope de cerdo (carne de cerdo, huevo y pan rallado) 🍲</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta 🍌</p> <p>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>31,8 g</td><td>73,1 g</td><td>22,1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,8 g	73,1 g	22,1 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
725	33,2 g	79,1 g	26,5 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
712	33,6 g	73,9 g	22,5 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	31,7 g	75,4 g	24,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	35,8 g	78,2 g	26,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	31,8 g	73,1 g	22,1 g																																									
<p>Día 5</p> <p>Ensalada campera patata, atún, huevo, aceitunas) 🍲</p> <p>Cinta de lomo adobada al horno (carne de cerdo)</p> <p>Calabacín rebozado (huevo y harina) 🍲</p> <p>Yogur 🍌 / Fruta 🍌</p> <p>Pan 🍞 y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>712</td><td>30,4g</td><td>78,1 g</td><td>23,5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	30,4g	78,1 g	23,5 g	<p>Día 6</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Varitas de merluza 🐟 y empanadillas de atún 🍲</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta 🍌</p> <p>Pan 🍞 y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>711</td><td>31,7 g</td><td>79,6 g</td><td>24,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	711	31,7 g	79,6 g	24,6 g	<p>Día 7</p> <p>Ensalada de garbanzos (huevo, atún, surimi, tomate y zanahoria) 🍲</p> <p>Tortilla española (huevo, patata y cebolla) 🍲</p> <p>Rodajas de tomate</p> <p>Fruta 🍌</p> <p>Pan 🍞 y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>732</td><td>34,5 g</td><td>85,3 g</td><td>25,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	732	34,5 g	85,3 g	25,4 g	<p>Día 8</p> <p>Crema de coliflor (Patata, puerro y coliflor)</p> <p>Pollo al ajillo (ajo y vino) 🍲</p> <p>Patatas fritas panadera 🍟</p> <p>Fruta/Helado 🍌</p> <p>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>34,5 g</td><td>77,2 g</td><td>22,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	34,5 g	77,2 g	22,4 g	<p>Día 9</p> <p>Espaguetis a la carbonara (pasta, nata y carne de cerdo) 🍲</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo) 🍲</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta 🍌</p> <p>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>35,1 g</td><td>79,2 g</td><td>24,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,1 g	79,2 g	24,2 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
712	30,4g	78,1 g	23,5 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
711	31,7 g	79,6 g	24,6 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
732	34,5 g	85,3 g	25,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
698	34,5 g	77,2 g	22,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	35,1 g	79,2 g	24,2 g																																									



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>Día 12</p> <p>Lentejas estofadas (cebolla, ajo, pimiento verde, harina, zanahoria y patatas)</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate)</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>712</td> <td>36,1 g</td> <td>70,1 g</td> <td>25,5 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	36,1 g	70,1 g	25,5 g	<p>Día 13</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Chuleta de Sajonia al horno</p> <p>Champiñón</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>30,2 g</td> <td>72,2 g</td> <td>25,3 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot.	Hcar	Lipid	708	30,2 g	72,2 g	25,3 g	<p>Día 14</p> <p>Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes, espárragos, coliflor y champiñón) PEQUES: Puré de verduras</p> <p>Pollo asado en su jugo (cebolla y vino)</p> <p>Patatas fritas rizadas</p> <p>Yogur / 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>33,4 g</td> <td>73,2 g</td> <td>24,1 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	33,4 g	73,2 g	24,1 g	<p>Día 15</p> <p>Lacitos con salsa de quesos (pasta, leche, nata y queso)</p> <p>Bacalao rebozado</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria 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>708</td> <td>30,2 g</td> <td>72,2 g</td> <td>25,3 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot.	Hcar	Lipid	708	30,2 g	72,2 g	25,3 g	<p>Día 16</p> <p>Patatas a la riojana (patata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate y carne de cerdo)</p> <p>Nuggets y croquetas de jamón</p> <p>Tacos de tomate y queso fresco aliñados</p> <p>Melocotón en almíbar 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>30,2 g</td> <td>80,2 g</td> <td>24,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	30,2 g	80,2 g	24,4 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
712	36,1 g	70,1 g	25,5 g																																									
Kcal	Prot.	Hcar	Lipid																																									
708	30,2 g	72,2 g	25,3 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	33,4 g	73,2 g	24,1 g																																									
Kcal	Prot.	Hcar	Lipid																																									
708	30,2 g	72,2 g	25,3 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	30,2 g	80,2 g	24,4 g																																									
<p>Día 19</p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria 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>770</td> <td>35,8 g</td> <td>95,1 g</td> <td>29,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	95,1 g	29,4 g	<p>Día 20</p> <p>Espirales con tomate y queso (pasta, tomate y queso)</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</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>700</td> <td>34,4 g</td> <td>74,1 g</td> <td>22,6 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	34,4 g	74,1 g	22,6 g	<p>Día 21</p> <p>Patata gratinada rellena de carne (queso, tomate, carne de cerdo y ternera)</p> <p>Jamoncitos de pollo en salsa (harina, cebolla, ajo, zanahoria y vino)</p> <p>Champiñón al ajillo</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>699</td> <td>29,2 g</td> <td>79,9 g</td> <td>24,6 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	29,2 g	79,9 g	24,6 g	<p>Día 22</p> <p>Paella con magro y pollo (carne de cerdo, zanahoria, ajo, cebolla pimiento y tomate)</p> <p>Boquerones a la andaluza</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria 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>701</td> <td>34,4 g</td> <td>76,4 g</td> <td>25,6 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,4 g	76,4 g	25,6 g	<p>Día 23</p> <p>Puré de verduras (calabaza, zanahoria, calabacín, judías verdes, acelgas y patatas)</p> <p>Tortilla española (huevo, patata y cebolla)</p> <p>Tacos de tomate natural aliñados</p> <p>Fruta/Yogur Pan y agua</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot.</td> <td>HCar</td> <td>Lipi</td> </tr> <tr> <td>699</td> <td>36,1 g</td> <td>79,8 g</td> <td>25,7 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot.	HCar	Lipi	699	36,1 g	79,8 g	25,7 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8 g	95,1 g	29,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	34,4 g	74,1 g	22,6 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	29,2 g	79,9 g	24,6 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,4 g	76,4 g	25,6 g																																									
Kcal	Prot.	HCar	Lipi																																									
699	36,1 g	79,8 g	25,7 g																																									
<p>Día 26</p> <p>Raviolis a la italiana (pasta, carne de cerdo, tomate, harina) PEQUES: Sopa de picadillo</p> <p>Palometa en salsa verde (harina, cebolla, perejil, ajo)</p> <p>Champiñón al ajillo</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>702</td> <td>33,3 g</td> <td>72,8 g</td> <td>24,1 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,3 g	72,8 g	24,1 g	<p>Día 27</p> <p>Arroz tres delicias (guisantes, jamón, zanahoria, gamba y huevo)</p> <p>Albóndigas jardinera (cerdo, ajo, cebolla, harina, pimiento, zanahoria 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>705</td> <td>33,6 g</td> <td>76,8 g</td> <td>26,2 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	33,6 g	76,8 g	26,2 g	<p>Día 28</p> <p>Lentejas a la hortelana (cebolla, ajo, pimiento verde, harina, zanahoria y patatas)</p> <p>Pollo asado en su jugo (cebolla y vino)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</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>700</td> <td>33,4 g</td> <td>74,1 g</td> <td>23,8 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,4 g	74,1 g	23,8 g	<p>Día 29</p> <p>Macarrones napolitana (pasta, carne de cerdo, cebolla y tomate frito)</p> <p>Filete de gallo san Pedro en salsa (harina, cebolla, ajo)</p> <p>Patatas ajo-perejil</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>34,3 g</td> <td>7,98 g</td> <td>24,6 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	34,3 g	7,98 g	24,6 g	<p>Día 30</p> <p>Puré de calabaza (patata, calabaza, zanahoria)</p> <p>Escalope de cerdo (carne de cerdo, huevo y pan rallado)</p> <p>Salteado de setas</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>33,3 g</td> <td>74,9 g</td> <td>25,0 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	33,3 g	74,9 g	25,0 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	33,3 g	72,8 g	24,1 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	33,6 g	76,8 g	26,2 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33,4 g	74,1 g	23,8 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	34,3 g	7,98 g	24,6 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
698	33,3 g	74,9 g	25,0 g																																									



SOJA



MOLUSCOS



LECHE



ALTRAMUCES



FRUTOS DE CASCARA



PESCADO



APIO



CRUSTACEOS



MOSTAZA



HUEVOS



SESAMO



GLUTEN



SULFITOS



CACAHUETES