

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p><b>Día 29</b></p> <p><b>Sopa de picadillo (pasta sin gluten, huevo, zanahoria, pollo y jamón)</b> 🍲</p> <p><b>Caballa en salsa de tomate con fritada</b> 🍷</p> <p><b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🍌</p> <p><b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 30</b></p> <p><b>Paella de marisco (cebolla, ajo, tomate, gamba, calamares y caldo de pescado)</b></p> <p><b>Albóndigas jardinera (cerdo, ajo, cebolla, harina sin gluten, pimiento, zanahoria, guisantes y vino)</b> 🍷</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p><b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 31</b></p> <p><b>Lentejas a la hortelana (cebolla, ajo, pimiento verde, harina sin gluten, zanahoria y patatas)</b></p> <p><b>Pechuga de pollo a la plancha</b></p> <p><b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta/Yogur</b> 🍌</p> <p><b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 1</b></p> <p><b>Macarrones napolitana (pasta sin gluten, carne de cerdo, cebolla y tomate frito)</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa (harina sin gluten, zanahoria, cebolla, ajo)</b> 🍷</p> <p><b>Patatitas al vapor</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p><b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 2</b></p> <p><b>Crema de verduras (Patata, zanahoria, judía verde, acelgas, calabacín, calabaza y espinacas)</b></p> <p><b>Escalope de cerdo (carne de cerdo, huevo y pan rallado sin gluten)</b> 🍷</p> <p><b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p><b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 5</b></p> <p><b>Ensalada campera patata, atún, huevo, aceitunas)</b> 🍷</p> <p><b>Cinta de lomo adobada al horno (carne de cerdo)</b></p> <p><b>Calabacín a la plancha</b></p> <p><b>Yogur</b> 🍌 / <b>Fruta</b></p> <p><b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 6</b></p> <p><b>Arroz blanco con tomate</b></p> <p><b>Nuggets (harina sin gluten, pollo) y croquetas de jamón (harina sin gluten)</b> 🍷</p> <p><b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p><b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 7</b></p> <p><b>Ensalada de garbanzos (huevo, atún, surimi, tomate y zanahoria)</b> 🍷</p> <p><b>Tortilla española (huevo, patata y cebolla)</b> 🍷</p> <p><b>Rodajas de tomate</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p><b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 8</b></p> <p><b>Crema de coliflor (Patata, puerro y coliflor)</b></p> <p><b>Pollo al ajillo (ajo y vino)</b> 🍷</p> <p><b>Patatas fritas panadera</b></p> <p><b>Fruta/Helado</b> 🍌</p> <p><b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 9</b></p> <p><b>Espaguetis a la carbonara (pasta sin gluten, nata y carne de cerdo)</b> 🍷</p> <p><b>Merluza a la romana (harina sin gluten y huevo)</b> 🍷</p> <p><b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p><b>Pan sin gluten y agua</b></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																																									



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p><b>Día 12</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> (cebolla, ajo, pimiento verde, harina sin gluten, zanahoria y patatas)</p> <p><b>Huevos duros con salsa de tomate</b> 🍳</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan sin gluten y agua</b></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>25,5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	36,1 g	70,1 g	25,5g	<p><b>Día 13</b></p> <p><b>Arroz blanco con salsa de tomate</b></p> <p><b>Chuleta de Sajonia al horno</b></p> <p><b>Champiñón</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 14</b></p> <p><b>Menestra de verduras</b> (judías verdes, zanahoria, guisantes, espárragos, coliflor y champiñón) <b>PEQUEÑOS: Puré de verduras</b></p> <p><b>Pollo asado en su jugo</b> (cebolla y vino) 🍷</p> <p><b>Patatas fritas rizadas</b></p> <p><b>Yogur</b> 🥛 / <b>Fruta</b> <b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 15</b></p> <p><b>Lacitos con salsa de quesos</b> (pasta sin gluten, leche, nata y queso) 🧀</p> <p><b>Bacalao rebozado</b> (harina sin gluten) 🍷</p> <p><b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 16</b></p> <p><b>Patatas a la riojana</b> (harina sin gluten, patata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate y carne de cerdo)</p> <p><b>Nuggets</b> (harina sin gluten, pollo) y <b>croquetas de jamón</b> (harina sin gluten) 🍷</p> <p><b>Tacos de tomate y queso fresco aliñados</b></p> <p><b>Melocotón en almíbar</b> <b>Pan sin gluten y agua</b></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	25,5g																																									
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><b>Día 19</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> ( pasta sin gluten )</p> <p><b>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo</b></p> <p><b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 20</b></p> <p><b>Espirales con tomate y queso</b> (pasta sin gluten, queso y tomate) 🍷</p> <p><b>Merluza a la romana</b> (harina sin gluten y huevo) 🍳</p> <p><b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta/Yogur</b> 🥛 <b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 21</b></p> <p><b>Patata gratinada rellena de carne</b> (queso, tomate, carne de cerdo y ternera) 🍷</p> <p><b>Jamoncitos de pollo en salsa</b> (harina sin gluten, cebolla, ajo, zanahoria y vino) 🍷</p> <p><b>Champiñón al ajillo</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 22</b></p> <p><b>Paella con magro y pollo</b> (carne de cerdo, zanahoria, ajo, cebolla pimiento y tomate)</p> <p><b>Filete de abadejo rebozado</b> (harina sin gluten) 🍷</p> <p><b>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 23</b></p> <p><b>Puré de verduras</b> (calabaza, zanahoria, calabacín, judías verdes, acelgas y patatas)</p> <p><b>Tortilla española</b> (huevo, patata y cebolla) 🍳</p> <p><b>Tacos de tomate natural aliñados</b></p> <p><b>Fruta/Yogur</b> 🥛 <b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 26</b></p> <p><b>Pasta con salsa de tomate y bacon</b> (pasta sin gluten, carne de cerdo, tomate)</p> <p><b>Palometa en salsa verde</b> (harina sin gluten, cebolla, perejil, ajo) 🍷</p> <p><b>Champiñón al ajillo</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🥛 <b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 27</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> (guisantes, jamón, zanahoria, gamba y huevo) 🍳</p> <p><b>Albóndigas jardinera</b> (cerdo, ajo, cebolla, harina sin gluten, pimiento, zanahoria y guisante) 🍷</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 28</b></p> <p><b>Lentejas a la hortelana</b> (cebolla, ajo, pimiento, harina sin gluten, zanahoria y patata)</p> <p><b>Pollo asado en su jugo</b> (cebolla y vino) 🍷</p> <p><b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur</b> 🥛 <b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 29</b></p> <p><b>Macarrones napolitana</b> (pasta sin gluten, carne de cerdo, cebolla y tomate frito)</p> <p><b>Filete de gallo san Pedro en salsa</b> ( harina sin gluten, ajo, cebolla) 🍷</p> <p><b>Patatas ajo-perejil</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan sin gluten y agua</b></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><b>Día 30</b></p> <p><b>Puré de calabaza</b> (patata, calabaza, zanahoria)</p> <p><b>Escalope de cerdo</b> (carne de cerdo, huevo y pan rallado sin gluten) 🍳</p> <p><b>Salteado de setas</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan sin gluten y agua</b></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																																									

