

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>Día 1</p> <p>Paella de magro (cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, tomate y carne de cerdo)</p> <p>Skipper de bacalao (harina, huevo y bacalao)</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna</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>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 2</p> <p>Sopa de marisco (pasta, cebolla, ajo, tomate, gamba, calamares y caldo de pescado)</p> <p>Filetes rusos en salsa (cerdo, ajo, cebolla, harina, guisantes zanahoria, 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>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 3</p> <p>Lentejas a la hortelana (harina, cebolla, ajo, tomate, patata y zanahoria)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</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>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 4</p> <p>Macarrones napolitana (pasta, carne de cerdo, cebolla y tomate frito)</p> <p>Filete de abadejo en salsa (harina, cebolla, tomate y ajo)</p> <p>Patatitas 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>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 5</p> <p>Crema de verduras (Patata, zanahoria, judía V, calabacín, calabaza, acelgas 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 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 8</p> <p>Ensalada campera (atún, patata, huevo y aceitunas)</p> <p>Cinta de lomo adobada al horno (carne de cerdo)</p> <p>Calabacín rebosado (huevo y harina)</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>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 9</p> <p>Arroz 3 delicias</p> <p>Filetitos de ternera asada en salsa (harina, cebolla, ajo y zanahoria)</p> <p>Puré de patatas</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>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 10</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 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 11</p> <p>Crema de coliflor (Patata, puerro y coliflor)</p> <p>Pollo al ajillo (ajo y vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta/Helado 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 12</p> <p>Ensalada de pasta (pasta, huevo, atún y zanahoria)</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</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>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>Día 15</p> <p>Lentejas estofadas 🍲 (cebolla, ajo, pimiento verde, harina, zanahoria y patatas)</p> <p>Tortilla francesa 🍳</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>25,5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	36,1 g	70,1 g	25,5g	<p>Día 16</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Chuleta de Sajonia al horno (carne de cerdo)</p> <p>Calabacín rebozado (harina y huevo) 🍳</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>714</td><td>33,2</td><td>73,9 g</td><td>26,5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	714	33,2	73,9 g	26,5 g	<p>Día 17</p> <p>Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes, espárragos, coliflor y champiñón)</p> <p>Pollo asado en su jugo (cebolla y vino) 🍷</p> <p>Patatas fritas 🍟</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 18</p> <p>Macarrones con salsa de quesos (pasta, leche, nata y queso) 🧀</p> <p>Filete de tilapia en salsa (harina, cebolla, ajo, tomate y zanahoria) 🍷</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 19</p> <p>Patatas a la riojana (harina, patata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate y carne de cerdo) 🍷</p> <p>Nuggets 🍷 y croquetas de jamón 🍷</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</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	25,5g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
714	33,2	73,9 g	26,5 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 22</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 23</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 24</p> <p>Patata gratinada rellena de carne (queso, tomate, carne de 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 25</p> <p>Paella con magro y verdura (carne de cerdo, zanahoria, ajo, cebolla pimiento y alcachofas)</p> <p>Caballa en salsa de tomate con fritada 🍷</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>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 26</p> <p>Crema de verdura (patatas, zanahoria, calabacín, judías verdes. Calabaza y acelgas)</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																																									



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



PESCADO



APIO



CRUSTACEOS



MOSTAZA



HUEVOS



SESAMO



GLUTEN



SULFITOS



CACAHUETES