

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p><b>Día 1</b></p> <p><b>Paella de magro (cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, tomate y carne de cerdo)</b></p> <p><b>Merluza a la plancha</b></p> <p><b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur de soja</b></p> <p><b>Pan 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 2</b></p> <p><b>Sopa de marisco (pasta, cebolla, ajo, tomate, gamba, calamares y caldo de pescado)</b></p> <p><b>Filetes rusos en salsa (cerdo, ajo, cebolla, harina, guisantes zanahoria, y vino)</b></p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p><b>Pan 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 3</b></p> <p><b>Lentejas a la hortelana (harina, cebolla, ajo, tomate, patata y zanahoria)</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 de soja</b></p> <p><b>Pan 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 4</b></p> <p><b>Macarrones napolitana (pasta, carne de cerdo, cebolla y tomate frito)</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa (harina, cebolla, tomate y ajo)</b></p> <p><b>Patatitas al vapor</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p><b>Pan 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 5</b></p> <p><b>Crema de verduras (Patata, zanahoria, judía V, calabacín, calabaza, acelgas y espinacas)</b></p> <p><b>Escalope de cerdo (carne de cerdo, huevo y pan rallado)</b></p> <p><b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p><b>Pan 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 8</b></p> <p><b>Ensalada campera (atún, patata, huevo y aceitunas)</b></p> <p><b>Cinta de lomo adobada al horno (carne de cerdo)</b></p> <p><b>Calabacín rebozado (huevo y harina)</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur de soja</b></p> <p><b>Pan 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 9</b></p> <p><b>Arroz 3 delicias</b></p> <p><b>Filetitos de ternera asada en salsa (harina, cebolla, ajo y zanahoria)</b></p> <p><b>Puré de patatas</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p><b>Pan 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 10</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 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 11</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</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur de soja</b></p> <p><b>Pan 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 12</b></p> <p><b>Ensalada de pasta (pasta, huevo, atún y zanahoria)</b></p> <p><b>Merluza a la romana (harina y huevo)</b></p> <p><b>Champiñón</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <p><b>Pan 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 15</b></p> <p><b>Lentejas estofadas</b> 🍲</p> <p>(cebolla, ajo, pimiento verde, harina, zanahoria y patatas)</p> <p><b>Tortilla francesa</b> 🍳</p> <p><b>Patatas fritas</b> 🍟</p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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><b>Día 16</b></p> <p><b>Arroz blanco con salsa de tomate</b></p> <p><b>Chuleta de Sajonia al horno</b> (carne de cerdo)</p> <p><b>Calabacín rebozado</b> (harina y huevo) 🍳</p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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><b>Día 17</b></p> <p><b>Menestra de verduras</b> (judías verdes, zanahoria, guisantes, espárragos, coliflor y champiñón)</p> <p><b>Pollo asado en su jugo</b> (cebolla y vino) 🍷</p> <p><b>Patatas fritas</b> 🍟</p> <p><b>Fruta/ Yogur de soja</b> 🥛</p> <p><b>Pan</b> 🍞 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><b>Día 18</b></p> <p><b>Macarrones con salsa tomate</b> (pasta, tomate) 🍝</p> <p><b>Filete de tilapia en salsa</b> (harina, cebolla, ajo, tomate y zanahoria) 🍳</p> <p><b>Champiñón</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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><b>Día 19</b></p> <p><b>Patatas a la riojana</b> (harina, patata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate y carne de cerdo) 🍳</p> <p><b>Nuggets</b> 🍷 y varitas de merluza 🐟</p> <p><b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Melocotón en almíbar</b> <b>Pan</b> 🍞 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><b>Día 22</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> (pasta) 🍲</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</b> 🍞 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><b>Día 23</b></p> <p><b>Espirales con tomate</b> (pasta y tomate) 🍝</p> <p><b>Merluza a la romana</b> (harina y huevo) 🍳</p> <p><b>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur de soja</b> 🥛</p> <p><b>Pan</b> 🍞 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><b>Día 24</b></p> <p><b>Patata gratinada rellena de carne</b> (tomate, carne de ternera)</p> <p><b>Jamoncitos de pollo en salsa</b> (harina, cebolla, ajo, zanahoria y vino) 🍷</p> <p><b>Champiñón al ajillo</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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><b>Día 25</b></p> <p><b>Paella con magro y verdura</b> (carne de cerdo, zanahoria, ajo, cebolla pimiento y alcachofas)</p> <p><b>Caballa en salsa de tomate con fritada</b> 🐟</p> <p><b>Patatas al vapor</b></p> <p><b>Fruta</b> <b>Pan</b> 🍞 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><b>Día 26</b></p> <p><b>Crema de verdura</b> (patatas, zanahoria, calabacín, judías verdes. Calabaza y acelgas)</p> <p><b>Tortilla española</b> (huevo, patata y cebolla) 🍳</p> <p><b>Tacos de tomate natural aliñados</b></p> <p><b>Fruta/ Yogur de soja</b> 🥛</p> <p><b>Pan</b> 🍞 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



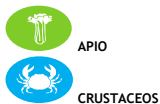
LECHE



FRUTOS DE CASCARA



PESCADO



APIO



CRUSTACEOS



MOSTAZA



HUEVOS



SESAMO



GLUTEN



SULFITOS



CACAHUETES