



LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13																																																															
	Espárragos gratinados (pasta sin gluten, queso y tomate)	Ensalada campera (patata, atún, surimi, huevo, zanahoria y tomate)	Lentejas caseras (harina sin gluten, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimienta y cebolla)	Crema de brócoli y queso gorgonzola (brócoli, puerro, zanahoria, patata, caldo de verduras y queso)																																																															
	Espárragos blancos con vinagreta (pimiento, cebolla, aceite de oliva y vinagre)	Pechuga de pollo natural empanada (huevo y pan rallado sin gluten)	Huevos duros con fritada de tomate y queso	Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina sin gluten, ajo, zanahoria y vino)																																																															
	Merluza en salsa de piñuelo (harina sin gluten, cebolla, ajo, pimienta del piñuelo y perejil)	Champiñón al ajillo	Salteado de verduras	Patatas fritas																																																															
	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Fruta	Fruta/Yogur	Fruta/Yogur	Fruta																																																														
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>36,8 g</td><td>79,7 g</td><td>25,1 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>694</td><td>32,8 g</td><td>78,4 g</td><td>22,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	36,8 g	79,7 g	25,1 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	32,8 g	78,4 g	22,9 g	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>712</td><td>37,2 g</td><td>79,7 g</td><td>25,9 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	37,2 g	79,7 g	25,9 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<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>79,2 g</td><td>26,4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8 g	79,2 g	26,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>34,1 g</td><td>77,3 g</td><td>25,1 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	34,1 g	77,3 g	25,1 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid				
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																
700	36,8 g	79,7 g	25,1 g																																																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																
694	32,8 g	78,4 g	22,9 g																																																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																
712	37,2 g	79,7 g	25,9 g																																																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																
701	35,8 g	79,2 g	26,4 g																																																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																
698	34,1 g	77,3 g	25,1 g																																																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20																																																																																
Ensalada de pasta (pasta sin gluten, zanahoria, atún, huevo, surimi y aceitunas)	Puré de verduras (judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria, espinacas y patata)	Sopa de cocido (pasta sin gluten)	Paella con pollo y verduras (cebolla, ajo, tomate, pollo, zanahoria, alcachofas y pimiento)	Guisantes salteados con jamón																																																																																
Ensalada de pimientos asados con huevo duro	Pollo asado en su jugo (cebolla y vino)	Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo	Verduras asadas al horno (calabacín, pimiento, cebolla, patata y champiñón)	Tortilla francesa con jamón																																																																																
Bacalao a la vizcaína (harina sin gluten, cebolla, pimiento tomate)	Patatas fritas	Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas	Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano)	Patatas panadera																																																																																
Verduras salteadas	Fruta	Fruta/Yogur	Fruta	Fruta/Yogur																																																																																
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>32,2 g</td><td>79,2 g</td><td>25,2 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>34,2 g</td><td>74,2 g</td><td>22,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32,2 g	79,2 g	25,2 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34,2 g	74,2 g	22,2 g	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>32,2g</td><td>73,2 g</td><td>19,8 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	32,2g	73,2 g	19,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>706</td><td>32,6 g</td><td>81,6 g</td><td>27,8 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32,6 g	81,6 g	27,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>31,9 g</td><td>80,2 g</td><td>24,6 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>694</td><td>32,7 g</td><td>73,1 g</td><td>22,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,9 g	80,2 g	24,6 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	32,7 g	73,1 g	22,2 g	<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>92,2 g</td><td>29,4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	92,2 g	29,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid				
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
705	32,2 g	79,2 g	25,2 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
699	34,2 g	74,2 g	22,2 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
699	32,2g	73,2 g	19,8 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
706	32,6 g	81,6 g	27,8 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
703	31,9 g	80,2 g	24,6 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
694	32,7 g	73,1 g	22,2 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27																																																																																
Lentejas a la hortelana (harina sin gluten, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, patata, tomate y puerro)	Menestra de verduras (judía verde, alcachofa, champiñón, zanahoria, espárragos y guisantes)	Espaguetis a la napolitana (pasta sin gluten, carne de ternera, cebolla y tomate)	Arroz 3 delicias (guisante, zanahoria, huevo, gamba)	Ensalada de garbanzos (Zanahoria, tomate, atún, surimi, pimiento y cebolla)																																																																																
Porciones de merluza empanada (pan sin gluten)	Filetes de ternera asada en su jugo (harina sin gluten, cebolla, ajo, vino y zanahoria)	Filetes de palometa en salsa verde (harina sin gluten, cebolla, ajo, perejil y zanahoria)	Ragout de pavo en salsa (harina sin gluten, cebolla, zanahoria, guisantes, ajo y vino)	Tortilla española (huevo, cebolla y patata)																																																																																
Taquitos de tomate y queso fresco aliñados	Patatas fritas	Salteado de guisantes, zanahoria y champiñón	Salteado de setas	Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y maíz																																																																																
Fruta/Yogur	Fruta	Fruta/Yogur	Fruta	Fruta																																																																																
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>791</td><td>34,8g</td><td>76,1 g</td><td>25,8 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	791	34,8g	76,1 g	25,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>795</td><td>34,9g</td><td>79,3 g</td><td>26,9 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	795	34,9g	79,3 g	26,9 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>790</td><td>33,2 g</td><td>76,2 g</td><td>26,4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>694</td><td>31,7 g</td><td>72,6 g</td><td>22,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	790	33,2 g	76,2 g	26,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	31,7 g	72,6 g	22,4 g	<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>790</td><td>33,2g</td><td>76,2 g</td><td>26,4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	790	33,2g	76,2 g	26,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>696</td><td>34,1 g</td><td>73,2g</td><td>25,8 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	696	34,1 g	73,2g	25,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid				
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
791	34,8g	76,1 g	25,8 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
795	34,9g	79,3 g	26,9 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
790	33,2 g	76,2 g	26,4 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
694	31,7 g	72,6 g	22,4 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
790	33,2g	76,2 g	26,4 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
696	34,1 g	73,2g	25,8 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	

LUNES 30																
Fideua de pollo (harina sin gluten, carne de pollo, cebolla, ajo, tomate y perejil)																
Menestra de verduras salteadas																
Filete de fagoneo en salsa americana (harina sin gluten, cebolla, ajo, gambas, tomate, zanahoria y vino)																
Patatas al vapor																
Fruta/Yogur																
<table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid					Kcal	Prot	HCar	Lipid				
Kcal	Prot	HCar	Lipid													
Kcal	Prot	HCar	Lipid													

