

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13																																																																																
<p>Espárragos gratinados (pasta, queso y tomate)</p> <p>Espárragos blancos con vinagreta (pimiento, cebolla, aceite de oliva y vinagre)</p> <p>Merluza en salsa de piñuello (harina, cebolla, ajo, pimiento del piquillo y perejil)</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>700</td><td>36,8 g</td><td>79,7 g</td><td>25,1 g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>694</td><td>32,5 g</td><td>75,4 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	32,5 g	75,4 g	22,9 g	<p>Ensalada campera (patata, atún, surimi, zanahoria y tomate)</p> <p>Pechuga de pollo natural a la plancha</p> <p>Champiñón al ajo</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>712</td><td>37,2g</td><td>79,7g</td><td>25,9g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	37,2g	79,7g	25,9g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<p>Lentejas caseras (harina, zanahoria, tomate, patata, ajo, pimiento y cebolla)</p> <p>Filete de gallo a la plancha</p> <p>Salleado de verduras</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>Pan integral y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>701</td><td>35,8g</td><td>79,2</td><td>26,4g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8g	79,2	26,4g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<p>Crema de brócoli y queso gorgonzola (brócoli, puerro, zanahoria, patata, caldo de verduras y queso)</p> <p>Albándigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, ajo, zanahoria y vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>698</td><td>34,1g</td><td>77,3g</td><td>25,1g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	34,1g	77,3g	25,1g	Kcal	Prot	HCar	Lipid																					
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
700	36,8 g	79,7 g	25,1 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
694	32,5 g	75,4 g	22,9 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
712	37,2g	79,7g	25,9g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
701	35,8g	79,2	26,4g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
698	34,1g	77,3g	25,1g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20																																																																																
<p>Ensalada de pasta (pasta, zanahoria, atún, surimi y aceitunas)</p> <p>Ensalada de pimientos asados</p> <p>Bacalao a la vizcaína (harina, cebolla, pimiento tomate)</p> <p>Verduras saiteadas</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>705</td><td>32,2 g</td><td>79,2 g</td><td>25,2 g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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	<p>Puré de verduras (judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria, espinacas y patata)</p> <p>Pollo asado en su jugo (cebolla y vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>699</td><td>32,2g</td><td>73,2 g</td><td>19,8 g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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					<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/Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>706</td><td>32,0 g</td><td>81,6 g</td><td>27,8 g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32,0 g	81,6 g	27,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<p>Paela con pollo y verduras (cebolla, ajo, tomate, polo, zanahoria, alcachofa y pimiento)</p> <p>Verduras asadas al horno (calabacín, pimiento, cebolla, patata y champiñón)</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina)</p> <p>Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano)</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>703</td><td>31,9 g</td><td>80,2 g</td><td>24,5 g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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	24,5 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	32,7 g	73,1 g	22,2 g	<p>Guisantes saiteados con jamón</p> <p>Cinta de lomo adobada a la plancha</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>770</td><td>35,8 g</td><td>92,2 g</td><td>29,4 g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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	32,0 g	81,6 g	27,8 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
703	31,9 g	80,2 g	24,5 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																																																																																
<p>Lentejas a la hortelana (harina, cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, patata, tomate y puerro)</p> <p>Empanadillas de atún y porciones de mermaza empanada</p> <p>Taquitos de tomate y queso fresco aliñados</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>701</td><td>34,8g</td><td>76,1 g</td><td>25,8 g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,8g	76,1 g	25,8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<p>Menestra de verduras (judía verde, alcachofa, champiñón, zanahoria, espárragos y guisantes)</p> <p>Filetes de ternera asada en su jugo (harina, cebolla, ajo, vino y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>705</td><td>34,0g</td><td>79,3 g</td><td>26,9 g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td></td><td></td><td></td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,0g	79,3 g	26,9 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid					<p>Espaguetis a la napolitana (pasta, carne de ternera, cebolla y tomate)</p> <p>Espárragos verdes a la plancha</p> <p>Filetes de pato en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Salleado de guisantes, zanahoria y champiñón</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>700</td><td>33,2 g</td><td>75,2 g</td><td>26,4 g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>690</td><td>33,7 g</td><td>72,6 g</td><td>22,8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2 g	75,2 g	26,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	33,7 g	72,6 g	22,8 g	<p>Aroz 3 delicias (guisante, zanahoria y gamba)</p> <p>Cofre gratinado (harina, leche, margarina y queso)</p> <p>Ragout de pavo en salsa (harina, cebolla, zanahoria, guisantes, ajo y vino)</p> <p>Salleado de setas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>700</td><td>33,2g</td><td>75,2 g</td><td>26,4g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>694</td><td>35,4g</td><td>72,1 g</td><td>23,5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2g	75,2 g	26,4g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	35,4g	72,1 g	23,5g	<p>Ensalada de garbanzos (Zanahoria, tomate, atún, surimi, pimiento y cebolla)</p> <p>Filete de mermaza a la plancha</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>696</td><td>34,1 g</td><td>73,2G</td><td>25,8 g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></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																																																																																	
701	34,8g	76,1 g	25,8 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
705	34,0g	79,3 g	26,9 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
700	33,2 g	75,2 g	26,4 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
690	33,7 g	72,6 g	22,8 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
700	33,2g	75,2 g	26,4g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
694	35,4g	72,1 g	23,5g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	
696	34,1 g	73,2G	25,8 g																																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																																	

LUNES 30																
<p>Filete de pollo (harina, carne de pollo, cebolla, ajo, tomate y perejil) o judías verdes saiteadas con jamón</p> <p>Menestra de verduras saiteadas</p> <p>Filete de fogaonero en salsa americana (harina, cebolla, ajo, gambas, tomate, zanahoria y vino)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta/Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>702</td><td>33,3 g</td><td>76,1 g</td><td>26,6 g</td></tr> <tr><th>Kcal</th><th>Prot</th><th>HCar</th><th>Lipid</th></tr> <tr><td>690</td><td>33,7 g</td><td>72,6 g</td><td>22,5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,3 g	76,1 g	26,6 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	33,7 g	72,6 g	22,5 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid													
702	33,3 g	76,1 g	26,6 g													
Kcal	Prot	HCar	Lipid													
690	33,7 g	72,6 g	22,5 g													

