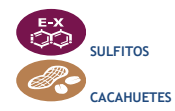









































































LUNES Día	MARTES Día	MIÉRCOLES Día	JUEVES Día	VIERNES Día	SABADO Día	DOMINGO Día 1								
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>								
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>								
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>								
						<p><b>Ensalada de pasta (pasta, zanahoria, huevo, atún, surimi y tomate)</b></p> <p><b>Recomendado de lomo (carne de cerdo, queso, pan rallado y huevo)</b></p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Yogur</b></p> <p><b>Pan y agua</b></p> <table border="0"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>703</td> <td>25,9</td> <td>78,4</td> <td>26,5</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	25,9	78,4	26,5
Kcal	Prot	HCar	Lipid											
703	25,9	78,4	26,5											



















































LUNES Día 2	MARTES Día 3	MIÉRCOLES Día 4	JUEVES Día 5	VIERNES Día 6	SABADO Día 7	DOMINGO Día 8
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada /aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada/ aceite de oliva) Magdalenas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada/ aceite de oliva) Cereales	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla/ mermelada) Croissants	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas ( aceite de oliva mantequilla/ mermelada) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Arroz 5 delicias(guisante, zanahoria, gamba, tortilla y jamón york)     o Judías verdes con jamón Croquetas   y varitas de merluza  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Vogur  Pan  y agua Kcal 708 Prot 34,g HCar 76,6 g Lipid 25,9 gr	Ensalada de verano, patata tomate, atún, zanahoria, aceitunas y huevo    Filete de caballa con fritada de tomate al horno  Champiñón salteado Fruta Pan  y agua Kcal 699 Prot 33,4,g HCar 74.6 g Lipid 24,9 gr	Puré de verduras (judía verde, acelgas, calabacín, zanahoria, espinaca y patata) Pollo asado en su jugo Patatas fritas  Fruta Pan  y agua Kcal 698 Prot 32,g HCar 74.6 g Lipid 24,1 gr	Macarrones napolitana (pasta, cebolla, tomate y carne de ternera)   o Espárragos verdes plancha Merluza en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil)   Ensalada: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta/Vogur  Pan  y agua Kcal 700 Prot 36,1 HCar 74.3g Lipid 25,3g	Lentejas a la riojana (ajo, cebolla, pimiento, harina, patata zanahoria y carne de cerdo)    Tortilla española (huevo, patata y cebolla)  Ensalada: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria Fruta Pan  y agua Kcal 700 Prot 36,1 g HCar 74.3g Lipid 25,3g	Ensalada completa    Lasaña de carne (pasta, queso, bechamel, tomate y carne de ternera)   Fruta Pan  y agua Kca Prot HCa Lip 703 31.2 72,1 23,8	Noquis con salsa de quesos   Codillo de cerdo asado en su jugo (cebolla y vino)    Champiñón Flan de vainilla  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lip 704 32.4 79,9 27,2
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Farfalle con crema de queso (pasta, quesos y nata)   Filete de tilapia en salsa de tomate   Champiñón al ajillo Fruta Pan  y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Menestra de verduras Huevos fritos con pisto (cebolla, pimiento, calabacín y tomate)  Patatas fritas  Yogur  Pan  y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Arroz con tomate y picadillo de salchichas Boquerones rebozados   Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Fruta Pan  y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Ensalada de judías verdes (tomate, atún, zahoria, huevo y lechuga)    Cordón bleu de pavo y queso   Salteado de verdura Fruta Pan  y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Pizza de jamón y queso   Ensalada: Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Refresco Natillas  Zumito Refresco Fruta Kcal Prot HCar Lipid 703 31,8 73,1 22,1	Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate     Patatas fritas  Fruta Batido  Refresco Kcal Prot HCar Lipid 712 26,9 78,4 26,8	Ensalada de arroz   Lomo adobado al horno Patatas fritas  Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 703 25,9 78,4 26,5



LUNES Día 9	MARTES Día 10	MIÉRCOLES Día 11	JUEVES Día 12	VIERNES Día 13	SABADO Día 14	DOMINGO Día 15
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Magdalenas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Cereales	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla / mermelada) Croissants	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla / mermelada) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Arroz al horno con verduras o Coliflor gratinada (queso y bechamel) Chuleta de Sajonia al horno Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 33,4g HCar 74,2g Lipid 24,9g	Espirales gratinadas (pasta, queso y tomate) o Espárragos blancos a la vinagreta Merluza en salsa de piquillo (harina, cebolla, ajo pimienta piquillo y perejil) Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 36,8 g HCar 79,7 g Lipid 25,1 g	Ensalada campera (patata, atún, surimi, huevo, zanahoria, tomate) Pechuga de pollo natural empanada (huevo y pan rallado) Champiñón al ajillo Fruta/Yogur Pan y agua Kcal 712 Prot 37,2g HCar 79,7 g Lipid 25,9 g	Lentejas caseras (harina, zanahoria, patata, ajo, pimienta cebolla y vino) Huevos duros con fritada de tomate y queso Salteado de verduras Fruta/Yogur Pan integral y agua Kcal 701 Prot 35,8 HCar 79,2 gr Lipid 26,4 g	Crema de brócoli y queso gorgonzola (brócoli, puerro zanahoria, caldo de verdura y patata) Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, pimienta, ajo, zanahoria, guisantes y vino) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kcal 698 Prot 34,1 gr HCar 77,3gr Lipid 25,1 gr	Ensaladilla rusa (patata, zanahoria, atún, pepinillo y mahonesa) Brochetas de pollo a la barbacoa (Carne de pollo, pimentón, ajo y orégano) Salteado de verduras Fruta Pan y agua Kcal 700 Pro 35, HCar 73,9 Lipid 23,8	Pimientos del piquillo rellenos de marisco (gamba, bechamel y mejillón) Carcamusas a la toledana (carne de cerdo, cebolla, ajo, guisantes, zanahoria y tomate) Patatas panadera Trata Pan y agua Kca 700 Prot 32,4 HCar 73,9 Lipid 27,2
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Menestra de verduras con jamón Alitas de pollo marinadas Patatas fritas Yogur Pan y agua Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipi 25,4	Sopa de marisco (pasta, cebolla, tomate, mejillón, merluza, gamba y calamar) Escalope de cerdo (huevo y pan rallado) Pisto manchego (tomate, calabacín, cebolla y pimienta) Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 34,5 HC 85,3 Lipid 25,4	Espaguetis carbonara (pasta, nata y bacon) Filete de atún empanado (pan rallado) Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 34,5 HCar 85,3 Lipi 25,4	Arroz a la milanesa (guisantes, cebolla, ajo, tomate y queso) Pollo al ajillo Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna Fruta Pan y agua Kcal 698 Prot 34,5 HCar 77,2 Lipid 22,4	Paninis caseros de jamón y queso Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria Refresco Zumo Yogur Kcal 701 Prot 32,2 HCar 69,5 Lipid 20,3	Fajitas rellenas de pollo y verduras y de jamón y queso Patatas Fruta Batido leche Refresco Kcal 712 Prot 26,9 HCa 78,4 Lipid 26,8	Sopa de picadillo Tortilla francesa con salchichas (huevo, carne de pollo y pavo) Patatas fritas Fruta Pan y agua Kca 703 Prot 25,9 HCar 78,4 Lipid 26,5



LUNES Día 16	MARTES Día 17	MIÉRCOLES Día 18	JUEVES Día 19	VIERNES Día 20	SABADO Día 21	DOMINGO Día 22
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>
Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Magdalenas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Cereales	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla / mermelada) Croissants	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>
Ensalada de pasta (pasta, zanahoria, atún, huevo, surimi y aceitunas)  o Ensalada de pimientos asados con huevo duro  Bacalao a la vizcaína (harina cebolla, pimiento tomate)  Verduras salteadas Fruta/Vogur  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 705 32,2 79,2 g 25,2	Puré de verduras (judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria, espinacas y patata)  Pollo asado en su jugo (cebolla y vino)  Patatas fritas   Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 32,2g 73,2 g 19,8 g	Sopa de cocido (pasta)   Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo   Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Vogur  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 706 32,0 g 81,6 g 27,8 g	Paella con pollo y verdura (cebolla, ajo, tomate, pollo, zanahoria, alcachofas y pimiento)  Boquerones a la andaluza (harina)   Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano) Fruta Pan integral  y agua Kcal Prot HCar Lipid 703 31,9 g 80,2 g 24,5 g	Guisantes salteados con jamón  Tortilla francesa con jamón   Patatas panadera   Fruta/Vogur  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 g 92,2 g 29,4 g	Calabacín gratinado relleno de atún   Costillas al ajillo  Champiñón  Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 680 32,2 69,5 20,3	Ensalada mixta   Canelones gratinados (pasta, carne de cerdo, tomate, bechamel y queso)   Patatas asadas  Natillas  Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 36,6 79,8 25,2
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>
Judías verdes con salsa de tomate  Recomendado de lomo (carne de cerdo queso y pan rallado)  Patatas  Yogur  Pan y  agua Kcal Prot HCa Lipid 701 36 70,1 25,5	Arroz cinco delicias  Filetes de merluza en salsa (harina, cebolla, ajo y vino)  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y  agua Kcal Prot HC Lipid 714 33,2 73,9 26,5	Espaguetis con verduritas  Rabas de calamar y  empanadillas de atún  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  Pan y  agua Kcal Prot HCar Lipid 705 33,4 73,2 24,1	Crema de champiñón con picatostes  Filetes rusos en salsa (ajo, harina, carne de cerdo, cebolla y tomate)  Patatas  Natillas  Pan y  agua Kcal Prot. Hcar Lipid 700 30,2 70,2 22,1	Paninis caseros de jamón y queso  Patatas fritas  Yogur  Refresco Zumo Fruta Kcal Prot HCar Lipid 701 32,2 69,5 20,3	Sándwich mixto (2) (pan, carne de cerdo, mantequilla y queso)  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur  Batido leche  Fruta Kcal Prot HCar Lipid 712 26,9 78,4 26,8	Arroz con tomate y picadillo de salchichas Filete de bacalao rebozado  Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Pan y  agua Kcal Prot HCar Lipid 701 36,6 79,8 25,2



LUNES Día 23	MARTES Día 24	MIÉRCOLES Día 25	JUEVES Día 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29																																																								
<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>	<b>DESAYUNO</b>																																																										
Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Magdalenas	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Cereales	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (aceite de oliva mantequilla / mermelada) Croissants	Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros	Café con leche, Cola Cao, zumo y Churros																																																								
<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>	<b>COMIDA</b>																																																								
<p>Lentejas a la hortelana (harina, cebolla, ajo, patata pimiento, zanahoria, tomate y puerro)</p> <p>Empanadillas de atún y porciones de merluza empanada</p> <p>Taquitos de tomate y queso fresco aliñados</p> <p>Fruta /Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipi</td></tr> <tr><td>701</td><td>34,8</td><td>76,1</td><td>25,8</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipi	701	34,8	76,1	25,8	<p>Menestra de verduras (judía verde, alcachofa, champiñón, zanahoria, espárrago y guisante)</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><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HC</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>34,0</td><td>79,3</td><td>26,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HC	Lipid	705	34,0	79,3	26,9	<p>Espaguetis a la napolitana (pasta, carne de ternera, cebolla y tomate)</p> <p>Filetes de palometa en salsa verde (harina, cebolla, ajo, perejil y huevo)</p> <p>Salteado de guisantes, zanahoria y champiñón</p> <p>Fruta /Yogur</p> <p>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>33,2</td><td>75,2</td><td>26,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2	75,2	26,4	<p>Arroz 3 delicias (guisante, zanahoria, huevo, gamba)</p> <p>Ragout de pavo en salsa (harina, cebolla, ajo, vino zanahoria, guisantes)</p> <p>Salteado de setas</p> <p>Fruta</p> <p>Pan integral 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>33,2g</td><td>75,2 g</td><td>26,4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2g	75,2 g	26,4g	<p>Ensalada de garbanzos (atún zanahoria, tomate, huevo, surimi y aceitunas)</p> <p>Tortilla española (huevo, cebolla y patata)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>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>33,2g</td><td>75,2 g</td><td>26,4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2g	75,2 g	26,4g	<p>Huevos rotos con gulas y patatas pandera</p> <p>Brochetas de pollo marinado</p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>704</td><td>35,2g</td><td>74,1 g</td><td>24,4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	35,2g	74,1 g	24,4g	<p>Ensalada mixta (lechuga, maíz, tomate, cebolla, atún, huevo, zanahoria, aceitunas y espárragos)</p> <p>Lasaña de verduras (pasta, queso, tomate, bechamel, calabacín, cebolla, zanahoria y pimiento)</p> <p>Flan de huevo</p> <p>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>33,9g</td><td>74,1 g</td><td>25,4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,9g	74,1 g	25,4g
Kcal	Prot	HCar	Lipi																																																											
701	34,8	76,1	25,8																																																											
Kcal	Prot	HC	Lipid																																																											
705	34,0	79,3	26,9																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
700	33,2	75,2	26,4																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
700	33,2g	75,2 g	26,4g																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
700	33,2g	75,2 g	26,4g																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
704	35,2g	74,1 g	24,4g																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
700	33,9g	74,1 g	25,4g																																																											
<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>	<b>CENA</b>																																																								
<p>Sopa de picadillo</p> <p>Pollo al ajillo</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Natillas</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HC</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>36,1</td><td>70,1</td><td>25,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HC	Lipid	701	36,1	70,1	25,5	<p>Risotto de setas</p> <p>Rabas de calamar y empanadillas de atún</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipi</td></tr> <tr><td>708</td><td>34,2</td><td>77,1</td><td>26,7</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipi	708	34,2	77,1	26,7	<p>Verduras asadas</p> <p>Chuletas de aguja a la plancha</p> <p>Puré de patata</p> <p>Yogur</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HC</td><td>Lipi</td></tr> <tr><td>699</td><td>35,1</td><td>70,1</td><td>25,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HC	Lipi	699	35,1	70,1	25,5	<p>Macarrones a la carbonara</p> <p>Bacalao rebozado con salsa de tomate</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>Pan y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HC</td><td>Lipi</td></tr> <tr><td>702</td><td>35,8</td><td>73,1</td><td>25,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HC	Lipi	702	35,8	73,1	25,5	<p>Pizza de jamón y queso</p> <p>Ensalada</p> <p>Yogur</p> <p>Refresco</p> <p>Zumo</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>32,2</td><td>73,5</td><td>23,6</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	32,2	73,5	23,6	<p>Hamburguesa de ternera con cebolla, lechuga, queso y tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Refresco</p> <p>Batido</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>706</td><td>32,4</td><td>72,5</td><td>25,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32,4	72,5	25,9	<p>Arroz cinco delicias</p> <p>Cinta de lomo adobada (carne de cerdo)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <p>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>34,2</td><td>72,6</td><td>25,3</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,2	72,6	25,3
Kcal	Prot	HC	Lipid																																																											
701	36,1	70,1	25,5																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipi																																																											
708	34,2	77,1	26,7																																																											
Kcal	Prot	HC	Lipi																																																											
699	35,1	70,1	25,5																																																											
Kcal	Prot	HC	Lipi																																																											
702	35,8	73,1	25,5																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
701	32,2	73,5	23,6																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
706	32,4	72,5	25,9																																																											
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																											
701	34,2	72,6	25,3																																																											



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES

LUNES Día 30						
<b>DESAYUNO</b>						
<b>Café con leche, Cola Cao, zumo, tostadas (mantequilla / mermelada / aceite de oliva) Galletas</b>						
<b>COMIDA</b>						
<b>Fideua de pollo (pasta, ajo, pollo, cebolla, tomate y perejil)</b> o <b>Menestra de verduras salteadas</b> <b>Filete de fogueiro en salsa americana (harina, cebolla, ajo, gambas, tomate, vino, zanahoria)</b> <b>Patatas al vapor</b> <b>Fruta /Yogur</b> <b>Pan y agua</b> Kcal 701    Prot 34.8    HCar 76.1    Lipi 25.8						
<b>CENA</b>						
<b>Coliflor gratinada</b> <b>Magro de cerdo estofado</b> <b>Patatas fritas</b> <b>Natillas</b> <b>Pan y agua</b> Kcal 701    Prot 36,1    HC 70,1    Lipid 25,5						



SOJA



LECHE



FRUTOS DE CASCARA



APIO



MOSTAZA



SESAMO



SULFITOS



MOLUSCOS



ALTRAMUCES



PESCADO



CRUSTACEOS



HUEVOS



GLUTEN



CACAHUETES