
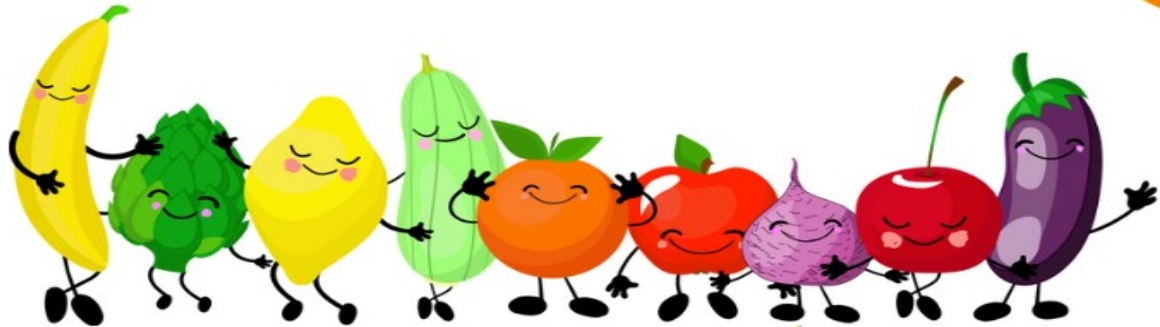


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
<p>Día 3</p> 	<p>Día 4</p>	<p>Día 5</p> <p>Fideua de marisco (pasta sin gluten, cebolla, ajo, tomate, gamba, calamar y caldo de pescado)</p> <p>Lombarda salteada con manzana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>35.8 g</td><td>76.3 g</td><td>27.4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>34.1 g</td><td>72.0 g</td><td>25.1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35.8 g	76.3 g	27.4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	34.1 g	72.0 g	25.1 g	<p>Día 6</p> <p>Lentejas a la hortelana (harina sin gluten, cebolla, pimentón, ajo, patata, pimienta y zanahoria)</p> <p>Jamón york en salsa de oporto (cebolla, harina sin gluten, ajo, vino dulce y zanahoria)</p> <p>Puré de patatas</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>720</td><td>35.8 g</td><td>78.1 g</td><td>27.2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	720	35.8 g	78.1 g	27.2 g	<p>Día 7</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Espárragos verdes a la plancha</p> <p>Mero al horno en salsa verde (harina sin gluten, ajo, cebolla y perejil)</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta del tiempo /yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>34.1 g</td><td>78.1 g</td><td>24.4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>34.6 g</td><td>73.2 g</td><td>26.1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34.1 g	78.1 g	24.4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34.6 g	73.2 g	26.1 g																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35.8 g	76.3 g	27.4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
695	34.1 g	72.0 g	25.1 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
720	35.8 g	78.1 g	27.2 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	34.1 g	78.1 g	24.4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	34.6 g	73.2 g	26.1 g																																																																	
<p>Día 10</p> <p>Arroz al horno con costillas (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria y carne de cerdo)</p> <p>Ensalada de judías verdes</p> <p>Bacalao a la Vizcaína (harina sin gluten, tomate, pimiento y cebolla)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>707</td><td>33.7</td><td>75.8 g</td><td>26.8 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>687</td><td>34.9g</td><td>72.6 g</td><td>24.8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	707	33.7	75.8 g	26.8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	687	34.9g	72.6 g	24.8 g	<p>Día 11</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin gluten)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Pan sin gluten 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 12</p> <p>Brócoli y coliflor en crema (brócoli, coliflor, puerro y patata)</p> <p>Albóndigas a la jardinera (ajo, harina sin gluten, carne de cerdo, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>31.9 g</td><td>73.6 g</td><td>26.8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	31.9 g	73.6 g	26.8 g	<p>Día 13</p> <p>Alubias con almejas (cebolla, ajo, harina sin gluten, pimentón, patata, almeja, pimiento, tomate y zanahoria)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Escalope de lomo (carne de cerdo, huevo y pan rallado sin gluten)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>706</td><td>32.9 g</td><td>79.1 g</td><td>29.4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>35.7 g</td><td>70.2 g</td><td>24.2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32.9 g	79.1 g	29.4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	35.7 g	70.2 g	24.2 g	<p>Día 14</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate y queso rallado (pasta sin gluten, tomate y queso)</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Filetes de merluza al horno en salsa verde (harina sin gluten, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Champiñón y zanahoria dado</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>32.8 g</td><td>76.3 g</td><td>27.4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>693</td><td>34.1 g</td><td>71.0 g</td><td>25.1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32.8 g	76.3 g	27.4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	693	34.1 g	71.0 g	25.1 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
707	33.7	75.8 g	26.8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
687	34.9g	72.6 g	24.8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35.8 g	95.1 g	29.4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	31.9 g	73.6 g	26.8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
706	32.9 g	79.1 g	29.4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
689	35.7 g	70.2 g	24.2 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	32.8 g	76.3 g	27.4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
693	34.1 g	71.0 g	25.1 g																																																																	
<p>Día 17</p> <p>Crema de legumbre y zanahoria (lentejas, cebolla, tomate, zanahoria y patata)</p> <p>Huevos duros con bechamel (harina sin gluten, queso, leche y margarina)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>32.9</td><td>75.6 g</td><td>26.8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	32.9	75.6 g	26.8 g	<p>Día 18</p> <p>Arroz con pollo (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina)</p> <p>Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas negras</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Pan sin gluten 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>31.9 g</td><td>73.9 g</td><td>24.8 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>33.9 g</td><td>70.9 g</td><td>21.5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31.9 g	73.9 g	24.8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	33.9 g	70.9 g	21.5 g	<p>Día 19</p> <p>Espaguetis boloñesa (pasta sin gluten, tomate, cebolla y carne de ternera)</p> <p>Coliflor a la gallega</p> <p>Cinta de Sajonia al horno (Carne de cerdo)</p> <p>Salteado de verduras campestre</p> <p>Fruta del tiempo /Yogur</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>707</td><td>35.8 g</td><td>78.1 g</td><td>25.4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>36.8g</td><td>75.2 g</td><td>24.1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	707	35.8 g	78.1 g	25.4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	36.8g	75.2 g	24.1 g	<p>Día 20</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro</p> <p>Pollo asado en su jugo (cebolla, orégano y vino)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Pan sin gluten 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>31.9 g</td><td>73.6 g</td><td>26.8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	31.9 g	73.6 g	26.8 g	<p>Día 21</p> <p>Potaje de garbanzos y judías (bacalao, huevo, espinacas, harina sin gluten, cebolla, pimentón, ajo y tomate)</p> <p>Mini empanadillas de atún y rabas de calamar</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta del tiempo /Yogur</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>31.9 g</td><td>76.6 g</td><td>26.8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	31.9 g	76.6 g	26.8 g								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
708	32.9	75.6 g	26.8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
703	31.9 g	73.9 g	24.8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	33.9 g	70.9 g	21.5 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
707	35.8 g	78.1 g	25.4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
695	36.8g	75.2 g	24.1 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	31.9 g	73.6 g	26.8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
710	31.9 g	76.6 g	26.8 g																																																																	
<p>Día 24</p> <p>Judías pintas de la abuela (harina sin gluten, cebolla, ajo, patata, arroz pimiento, tomate y zanahoria)</p> <p>Tortilla española (huevo, patata y aceite de oliva)</p> <p>Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano)</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur</p> <p>Pan sin gluten 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>32.9g</td><td>77.6 g</td><td>25.9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32.9g	77.6 g	25.9 g	<p>Día 25</p> <p>Espirales a la carbonara (pasta sin gluten, nata y carne de cerdo)</p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Skipper de bacalao (harina)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>706</td><td>35.4g</td><td>77.7 g</td><td>25.5 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>693</td><td>38.1 g</td><td>72.8 g</td><td>24.5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	35.4g	77.7 g	25.5 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	693	38.1 g	72.8 g	24.5 g	<p>Día 26</p> <p>Puré de verduras naturales (Judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, calabaza, zanahoria y patata)</p> <p>Taquitos de pollo al ajillo (ajo y vino blanco)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur</p> <p>Pan sin gluten y agua</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>694</td><td>38.4 g</td><td>77.7 g</td><td>25.5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	38.4 g	77.7 g	25.5 g	<p>Día 27</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin gluten)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Pan sin gluten 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 28</p> <p>Arroz a banda (cebolla, ajo, gamba, tomate y calamar)</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Filete de caballa al horno en salsa de tomate y juliana de cebolla y pimiento</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta del tiempo</p> <p>Pan sin gluten 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>33.1 g</td><td>78.1 g</td><td>26.4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>688</td><td>34.6 g</td><td>73.2 g</td><td>23.1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33.1 g	78.1 g	26.4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	688	34.6 g	73.2 g	23.1 g								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	32.9g	77.6 g	25.9 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
706	35.4g	77.7 g	25.5 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
693	38.1 g	72.8 g	24.5 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
694	38.4 g	77.7 g	25.5 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35.8 g	95.1 g	29.4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	33.1 g	78.1 g	26.4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
688	34.6 g	73.2 g	23.1 g																																																																	
<p>Día 31</p> <p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Alcachofas con jamón</p> <p>Filete de merluza a la romana (harina sin gluten y huevo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta /gelatina sin azucar</p> <p>Pan sin gluten 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>31.9g</td><td>77.6 g</td><td>26.7 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>33.8g</td><td>75.1 g</td><td>23.9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	31.9g	77.6 g	26.7 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	33.8g	75.1 g	23.9 g																																																				
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	31.9g	77.6 g	26.7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
698	33.8g	75.1 g	23.9 g																																																																	

