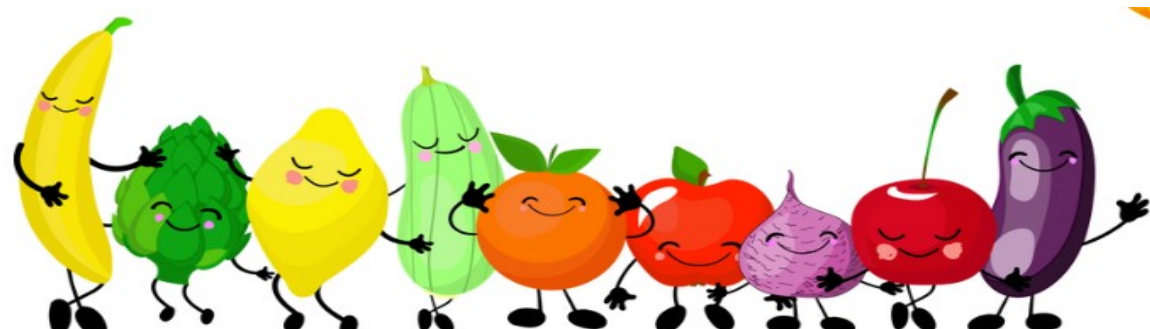


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES																																																																	
				Día 5 Fideua de marisco (pasta, cebolla ajo, tomate, gamba, calamar y caldo de pescado)     Lombarda salteada con pasas y manzana  Filete de merluza al horno  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz  Fruta del tiempo/Yogur  Pan  y agua <table><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></table>		Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35.8 g	76.3 g	27.4 g	Día 6 Lentejas a la hortelana (harina cebolla, pimentón, ajo, patata, pimienta y zanahoria)  Jamón york en salsa de oporto (harina, cebolla, zanahoria, ajo y vino dulce)    Puré de patatas  Fruta del tiempo  Pan  y agua <table><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	Día 7 Arroz blanco con tomate  Espárragos verdes a la plancha  Mero al horno en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil)    Patatas panadera  Fruta del tiempo /yogur  Pan  y agua <table><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																																																																						
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																																																																						
Día 10 Arroz al horno con costillas (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria y carne de cerdo)  Ensalada de judías verdes  Bacalao a la Vizcaína (harina, tomate, pimiento y cebolla)   Patatas al vapor  Fruta del tiempo  Pan  y agua <table><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	Día 11 Sopa de cocido (pasta)  Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)     Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz  Fruta del tiempo  Pan  y agua <table><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	Día 12 Brócoli y coliflor en crema (brócoli, coliflor, puerro y patata)   Albóndigas a la jardinera (ajo, harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento)    Patatas fritas  Fruta del tiempo/Yogur  Pan  y agua <table><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	Día 13 Alubias con almejas (ajo, harina, pimentón, cebolla, patata, almeja, pimiento, tomate y zanahoria)   Menestra de verduras  Cinta de lomo fresca a la plancha(carne de cerdo)  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz  Fruta del tiempo  Pan integral  y agua <table><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	Día 14 Macarrones integrales con salsa de tomate y queso rallado (pasta, tomate y queso)   Ensalada mixta  Filetes de merluza al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil)    Champiñón y zanahoria dado  Fruta del tiempo/Yogur  Pan  y agua <table><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																																																																						
Día 17 Crema de legumbre y zanahoria con picatostes (lentejas, harina, cebolla, tomate, zanahoria y patata)   Pechuga de pollo a la plancha  Patatas fritas  Fruta del tiempo/Yogur  Pan  y agua <table><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	Día 18 Arroz con pollo al curry (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate y curry)   Menestra de verduras  Boquerones a la andaluza (harina)   Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas negras    Fruta del tiempo  Pan  y agua <table><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	Día 19 Espaguetis boloñesa (pasta, tomate cebolla y carne de ternera)   Coliflor a la gallega  Cinta de Sajonia al horno (Carne de cerdo)  Salteado de verduras campestre  Fruta del tiempo /Yogur  Pan  y agua <table><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	Día 20 Judías verdes salteadas con jamón   Pollo asado en su jugo (cebolla, orégano y vino)    Patatas fritas  Fruta del tiempo  Pan integral  y agua <table><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	Día 21 Potaje de garbanzos y judías (bacalao, espinacas, harina, cebolla, pimentón, ajo y tomate)   Varitas de merluza  Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz   Fruta del tiempo /Yogur  Pan  y agua <table><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																																																																						
Día 24 Judías pintas de la abuela (harina, cebolla, ajo, patata, arroz pimlento, tomate y zanahoria)   Filete de pavo a la plancha  Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano)  Fruta del tiempo/Yogur  Pan  y agua <table><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	Día 25 Espirales a la carbonara (pasta, nata y carne de cerdo)    Ensalada de pimientos  Skipper de bacalao (harina)   Salteado de verduras  Fruta del tiempo  Pan  y agua <table><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	Día 26 Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, calabaza, zanahoria y patata)    Taqitos de pollo al ajillo (ajo y vino blanco)   Patatas fritas  Fruta del tiempo/Yogur  Pan  y agua <table><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	Día 27 Sopa de cocido (pasta)  Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)     Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz  Fruta del tiempo  Pan  y agua <table><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	Día 28 Arroz a banda (cebolla, ajo, gamba tomate y calamar)    Verduras asadas  Filete de caballa al horno en salsa de tomate y juliana de cebolla y pimiento  Patatas al vapor  Fruta del tiempo  Pan  y agua <table><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																																																																						
Día 31 Macarrones con salsa de tomate  Alcachofas con jamón  Filete de merluza a la romana (harina y huevo)   Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz  Fruta /gelatina sin azucar  Pan  y agua <table><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																																																																						