



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7																																																																
<p><b>Arroz al horno con costillas</b> (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria y carne de cerdo)</p> <p>o</p> <p><b>Ensalada de judías verdes</b></p> <p><b>Bacalao a la Vizcaína</b> (harina, tomate, pimiento y cebolla)</p> <p><b>Patatas al vapor</b></p> <p><b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan y agua</b></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><b>Sopa de cocido (pasta)</b></p> <p><b>Cocido completo</b> (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan y agua</b></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><b>Fideua de marisco</b> (pasta, cebolla ajo, tomate, gamba, calamar y caldo de pescado)</p> <p>o</p> <p><b>Lombarda salteada con pasas y manzana</b></p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta del tiempo/Yogur</b> <b>Pan y agua</b></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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,8 g	76,3 g	27,4 g	<p><b>Lentejas a la hortelana</b> (harina cebolla, pimentón, ajo, patata, pimiento y zanahoria)</p> <p><b>Jamón york en salsa de oporto</b> (harina, cebolla, zanahoria, ajo y vino dulce)</p> <p><b>Puré de patatas</b></p> <p><b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan y agua</b></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><b>Arroz blanco con tomate</b></p> <p>o</p> <p><b>Espárragos verdes a la plancha</b></p> <p><b>Mero al horno en salsa verde</b> (harina, ajo, cebolla y perejil)</p> <p><b>Patatas panadera</b></p> <p><b>Fruta del tiempo /yogur</b> <b>Pan y agua</b></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																																																																	
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																																																																	
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	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14																																																																
<p><b>Arroz al horno con costillas</b> (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria y carne de cerdo)</p> <p>o</p> <p><b>Ensalada de judías verdes</b></p> <p><b>Bacalao a la Vizcaína</b> (harina, tomate, pimiento y cebolla)</p> <p><b>Patatas al vapor</b></p> <p><b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan y agua</b></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><b>Sopa de cocido (pasta)</b></p> <p><b>Cocido completo</b> (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan y agua</b></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><b>Brócoli y coliflor en crema</b> (brócoli, coliflor, puerro y patata)</p> <p><b>Albóndigas a la jardinera</b> (ajo, harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento)</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta del tiempo/Yogur</b> <b>Pan y agua</b></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><b>Alubias con almejas</b> (ajo, harina, pimentón, cebolla, patata, almeja, pimiento, tomate y zanahoria)</p> <p>o</p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p><b>Escalope de lomo</b> (carne de cerdo, huevo y pan rallado)</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan integral y agua</b></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>670</td><td>35,7 g</td><td>70,2 g</td><td>21,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32,9 g	79,1 g	29,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	670	35,7 g	70,2 g	21,2 g	<p><b>Macarrones integrales con salsa de tomate</b> (pasta y tomate)</p> <p>o</p> <p><b>Ensalada mixta</b></p> <p><b>Filetes de merluza al horno en salsa verde</b> (harina, cebolla, ajo y perejil)</p> <p><b>Champiñón y zanahoria dado</b></p> <p><b>Fruta del tiempo/Yogur</b> <b>Pan y agua</b></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>697</td><td>34,1 g</td><td>75,0 g</td><td>27,1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32,8 g	76,3 g	27,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	34,1 g	75,0 g	27,1 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																																																																	
670	35,7 g	70,2 g	21,2 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	32,8 g	76,3 g	27,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
697	34,1 g	75,0 g	27,1 g																																																																	
Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21																																																																
<p><b>Crema de legumbre y zanahoria con picatostes</b> (lentejas, harina, cebolla, tomate, zanahoria y patata)</p> <p><b>Huevos duros con salsa de tomate</b></p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta del tiempo/Yogur</b> <b>Pan y agua</b></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><b>Arroz con pollo al curry</b> (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate y curry)</p> <p>o</p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p><b>Boquerones a la andaluza</b> (harina)</p> <p><b>Ensalada de tomate y aceitunas negras</b></p> <p><b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan y agua</b></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>30,9 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	30,9 g	70,9 g	21,5 g	<p><b>Espaguetis boloñesa</b> (pasta, tomate cebolla y carne de ternera)</p> <p>o</p> <p><b>Coliflor a la gallega</b></p> <p><b>Cinta de Sajonia al horno</b> (Carne de cerdo)</p> <p><b>Salteado de verduras campestre</b></p> <p><b>Fruta del tiempo /Yogur</b> <b>Pan y agua</b></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><b>Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro</b></p> <p><b>Pollo asado en su jugo</b> (cebolla, orégano y vino)</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan integral y agua</b></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><b>Potaje de garbanzos y judías</b> (bacalao, huevo, espinacas, harina, cebolla, pimentón, ajo y tomate)</p> <p><b>Mini empanadillas de atún</b> y rabas de calamar</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta del tiempo /Yogur</b> <b>Pan y agua</b></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	30,9 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	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28																																																																
<p><b>Judías pintas de la abuela</b> (harina, cebolla, ajo, patata, arroz pimiento, tomate y zanahoria)</p> <p><b>Tortilla española</b> (huevo, patata y aceite de oliva)</p> <p><b>Tacos de tomate aliñados</b> (aceite de oliva, sal y orégano)</p> <p><b>Fruta del tiempo/Yogur</b> <b>Pan y agua</b></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><b>Espirales a la con tomate y bacon</b> (pasta y carne de cerdo)</p> <p>o</p> <p><b>Ensalada de pimientos</b></p> <p><b>Skipper de bacalao</b> (harina)</p> <p><b>Salteado de verduras</b></p> <p><b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan y agua</b></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>25,5 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	25,5 g	<p><b>Puré de verduras naturales</b> (judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, calabaza, zanahoria y patata)</p> <p><b>Taquitos de pollo al ajillo</b> (ajo y vino blanco)</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta del tiempo/Yogur</b> <b>Pan y agua</b></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><b>Sopa de cocido (pasta)</b></p> <p><b>Cocido completo</b> (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino)</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan y agua</b></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><b>Arroz a banda</b> (cebolla, ajo, gamba tomate y calamar)</p> <p>o</p> <p><b>Verduras asadas</b></p> <p><b>Filete de caballa al horno en salsa de tomate y juliana de cebolla y pimientos</b></p> <p><b>Patatas al vapor</b></p> <p><b>Fruta del tiempo</b> <b>Pan y agua</b></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>25,1 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	25,1 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	25,5 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	25,1 g																																																																	
Día 31																																																																				
<p><b>Macarrones con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de merluza a la romana</b> (harina y huevo)</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</b></p> <p><b>Fruta /gelatina sin azúcar</b> <b>Pan y agua</b></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> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	31,9g	77,6 g	26,7 g																																																												
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	31,9g	77,6 g	26,7 g																																																																	

