



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7																																																																
<p>Arroz al horno con costillas (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria y carne de cerdo)</p> <p>o</p> <p>Ensalada de judías verdes</p> <p>Bacalao a la Vizcaína (harina, tomate, pimiento y cebolla)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta del tiempo Pan 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>Sopa de cocido (pasta)</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 Pan 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>Fideua de marisco (pasta, cebolla ajo, tomate, gamba, calamar y caldo de pescado)</p> <p>o</p> <p>Lombarda salteada con pasas y manzana</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur 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>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>Lentejas a la hortelana (harina cebolla, pimentón, ajo, patata, pimiento y zanahoria)</p> <p>Jamón york en salsa de oporto (harina, cebolla, zanahoria, ajo y vino dulce)</p> <p>Puré de patatas</p> <p>Fruta del tiempo Pan 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>Arroz blanco con tomate</p> <p>o</p> <p>Espárragos verdes a la plancha</p> <p>Mero al horno en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil)</p> <p>Patatas panadera</p> <p>Fruta del tiempo /yogur 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>34,1 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>Arroz al horno con costillas (ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria y carne de cerdo)</p> <p>o</p> <p>Ensalada de judías verdes</p> <p>Bacalao a la Vizcaína (harina, tomate, pimiento y cebolla)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta del tiempo Pan 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>Sopa de cocido (pasta)</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 Pan 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>Brócoli y coliflor en crema (brócoli, coliflor, puerro y patata)</p> <p>Albóndigas a la jardinera (ajo, harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur Pan 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>Alubias con almejas (ajo, harina, pimentón, cebolla, patata, almeja, pimiento, tomate y zanahoria)</p> <p>o</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Escalope de lomo (carne de cerdo, huevo y pan rallado)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta del tiempo Pan integral 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>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>Macarrones integrales con salsa de tomate (pasta y tomate)</p> <p>o</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Filetes de merluza al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil)</p> <p>Champiñón y zanahoria dado</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur 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>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>Crema de legumbre y zanahoria con picatostes (lentejas, harina, cebolla, tomate, zanahoria y patata)</p> <p>Huevos duros con salsa de tomate</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur Pan 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>Arroz con pollo al curry (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate y curry)</p> <p>o</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina)</p> <p>Ensalada de tomate y aceitunas negras</p> <p>Fruta del tiempo Pan 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>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>Espaguetis boloñesa (pasta, tomate cebolla y carne de ternera)</p> <p>o</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 Pan 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>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 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>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>Potaje de garbanzos y judías (bacalao, huevo, espinacas, harina, 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 Pan 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	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>Judías pintas de la abuela (harina, 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 Pan 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>Espirales a la con tomate y bacon (pasta y carne de cerdo)</p> <p>o</p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Skipper de bacalao (harina)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta del tiempo Pan 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>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>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 Pan 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>Sopa de cocido (pasta)</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 Pan 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>Arroz a banda (cebolla, ajo, gamba tomate y calamar)</p> <p>o</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Filete de caballa al horno en salsa de tomate y juliana de cebolla y pimientos</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta del tiempo 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>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>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta /gelatina sin azúcar Pan 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> </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																																																																	

