

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
		Día 1 Arroz 5 delicias (guisante, york, huevo, zanahoria y gamba) o Espárragos trigueros a la plancha Merluza a la romana (harina y huevo) Ensalada de tomate, mango, maíz, zanahoria y aceitunas negras Fruta/ Yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>703</td><td>34.8 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>690</td><td>35.6 g</td><td>72.0 g</td><td>24.8 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	34.8 g	76.3 g	27.4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	35.6 g	72.0 g	24.8 g	Día 2 Puré de coliflor y brócoli (coliflor, brócoli, patata y puerro) Jamoncitos de pollo asados al limón (cebolla, tomillo, romero, limón y caldo de pollo) Patatitas fritas Fruta/ Yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>702</td><td>35.8 g</td><td>78.1 g</td><td>27.2 g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35.8 g	78.1 g	27.2 g	Día 3 Judías pintas con arroz (ajo, arroz, zanahoria, harina, patata, cebolla, tomate y pimienta) Calamares romana y croquetas de jamón Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta <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></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34.1 g	78.1 g	24.4 g																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
703	34.8 g	76.3 g	27.4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	35.6 g	72.0 g	24.8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
702	35.8 g	78.1 g	27.2 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	34.1 g	78.1 g	24.4 g																																																																	
Día 6 Lentejas caseras (zanahoria, harina, patata, pimienta, ajo, carne de cerdo, tomate y cebolla) Tortilla española (patata y huevo) Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>706</td><td>33,2</td><td>77,9</td><td>25,2</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	33,2	77,9	25,2	Día 7 Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, coles, alcachofa, champiñón y espárragos) Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, ajo, pimienta y tomate) Patatas fritas Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>690</td><td>28,7</td><td>74,4</td><td>20,4</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	28,7	74,4	20,4	Día 8 Arroz blanco con salsa de tomate Acelgas con patata salteadas con ajito Filete de limanda al horno con espárragos verdes y huevo duro Salteado de verduras campestre Fruta/ Yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>708</td><td>32.8g</td><td>79.1g</td><td>29.4g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>688</td><td>34.6g</td><td>71.3g</td><td>24.3g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	32.8g	79.1g	29.4g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	688	34.6g	71.3g	24.3g	Día 9 Alubias con almejas (ajo, harina, pimentón, cebolla, patata, almeja, pimienta, tomate y zanahoria) Menestra de verduras Escalope de pollo (huevo, ajo, perejil y pan rallado) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta / gelatina sin azucar <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>706</td><td>33,2</td><td>77,9</td><td>26,4</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>689</td><td>36,1</td><td>72,9</td><td>24,1</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	33,2	77,9	26,4	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	36,1	72,9	24,1	Día 10 Macarrones integrales a la napolitana (PASTA INTEGRAL, ajo, tomate, cebolla, albahaca y orégano) Ensalada mixta Filete de merluza al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil) Champiñón y zanahoria dado Fruta /Yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>701</td><td>25,7</td><td>74,4</td><td>25,6</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>690</td><td>28,7</td><td>74,4</td><td>22,9</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	25,7	74,4	25,6	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	28,7	74,4	22,9
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
706	33,2	77,9	25,2																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	28,7	74,4	20,4																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
708	32.8g	79.1g	29.4g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
688	34.6g	71.3g	24.3g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
706	33,2	77,9	26,4																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
689	36,1	72,9	24,1																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	25,7	74,4	25,6																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	28,7	74,4	22,9																																																																	
Día 13 Sopa de cocido (pasta) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, ... Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>770</td><td>35.8g</td><td>95.1g</td><td>29.4g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35.8g	95.1g	29.4g	Día 14 Crema de calabaza con picatostes (zanahoria, calabaza, puerro, patata y pan tostado) Chuleta de Sajonia al horno (carne de cerdo) Patatas fritas Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>698</td><td>32.9g</td><td>73.9g</td><td>24.8g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	32.9g	73.9g	24.8g	Día 15 Lentejas a la hortelana (harina, zanahoria, patata, puerro, pimienta, ajo, tomate y cebolla) Boquerones a la andaluza (harina) Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta/yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>708</td><td>31.9g</td><td>73.6g</td><td>26.8g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	31.9g	73.6g	26.8g	Día 16 Arroz a la milanesa (cebolla, ajo, tomate, guisantes, tacos de jamón, caldo de pollo, queso parmesano y ARROZ ECOLÓGICO) Verduras asadas Filete de pollo plancha en salsa de zanahoria y setas (harina, cebolla, ajo, zanahoria y setas) Salteado de verduras Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>695</td><td>30,7g</td><td>72,9g</td><td>23,9g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>680</td><td>33,7g</td><td>70,9g</td><td>20,4g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	30,7g	72,9g	23,9g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	680	33,7g	70,9g	20,4g	Día 17 Plumas con salsa de quesos (pasta nata, leche y quesos) Coliflor a la gallega (patata, aceite de oliva y pimentón) Bacalao al horno a la vizcaína (harina, cebolla, pimienta y tomate) Champiñón al ajillo Fruta/yogur <table><tr><td>HCar</td><td>Lipid</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>709</td><td>33,6g</td><td>75,5</td><td>28,2g</td></tr><tr><td>HCar</td><td>Lipid</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>696</td><td>32,1g</td><td>72,2</td><td>28,2g</td></tr></table>	HCar	Lipid	HCar	Lipid	709	33,6g	75,5	28,2g	HCar	Lipid	HCar	Lipid	696	32,1g	72,2	28,2g								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35.8g	95.1g	29.4g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
698	32.9g	73.9g	24.8g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
708	31.9g	73.6g	26.8g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
695	30,7g	72,9g	23,9g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
680	33,7g	70,9g	20,4g																																																																	
HCar	Lipid	HCar	Lipid																																																																	
709	33,6g	75,5	28,2g																																																																	
HCar	Lipid	HCar	Lipid																																																																	
696	32,1g	72,2	28,2g																																																																	
Día 20 Guisantes salteados con huevo duro y jamón Delicias de pollo y varitas de merluza Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>705</td><td>32.9g</td><td>77.6g</td><td>24.9g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32.9g	77.6g	24.9g	Día 21 Menestra de verduras (judías verdes, guisantes, zanahoria, coles, alcachofa, champiñón y espárragos) Filetitos de ternera asada en su jugo (harina, cebolla, ajo y zanahoria) Patatas fritas rizadas Fruta/yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>700</td><td>34,6g</td><td>79,9g</td><td>25,2g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	34,6g	79,9g	25,2g	Día 22 Sopa de fideos (pasta) Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, ... Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta/yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>770</td><td>35.8g</td><td>95.1g</td><td>29.4g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35.8g	95.1g	29.4g	Día 23 Espaguetis boloñesa (pasta carne de cerdo, cebolla, zanahoria y tomate) Ensalada mixta Mero al horno en salsa de pimientos (harina, ajo, cebolla y pimienta piquillo) Salteado de champiñón Fruta <table><tr><td>HCar</td><td>Lipid</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>709</td><td>33,6g</td><td>75,5</td><td>28,2g</td></tr><tr><td>HCar</td><td>Lipid</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>696</td><td>32,1g</td><td>72,2</td><td>28,2g</td></tr></table>	HCar	Lipid	HCar	Lipid	709	33,6g	75,5	28,2g	HCar	Lipid	HCar	Lipid	696	32,1g	72,2	28,2g	Día 24 Arroz caldoso de marisco (cebolla, ajo, zanahoria, tomate, gamba, caldo de pescado, calamar y almeja) Espárragos blancos Tortilla francesa Salsa de tomate casera (cebolla, ajo, pimienta y tomate) Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>703</td><td>31.4g</td><td>77.2g</td><td>25.2g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>690</td><td>32.5g</td><td>72.1g</td><td>21.3g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31.4g	77.2g	25.2g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	32.5g	72.1g	21.3g								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	32.9g	77.6g	24.9g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	34,6g	79,9g	25,2g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35.8g	95.1g	29.4g																																																																	
HCar	Lipid	HCar	Lipid																																																																	
709	33,6g	75,5	28,2g																																																																	
HCar	Lipid	HCar	Lipid																																																																	
696	32,1g	72,2	28,2g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
703	31.4g	77.2g	25.2g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	32.5g	72.1g	21.3g																																																																	
Día 27 Guiso de patatas con ternera y verduras (zanahoria, harina, alcachofa, judía verde, ajo, cebolla, tomate y pimienta) Alcachofas con jamón Pechuga de pollo a la plancha Calabacín rebozado Fruta/Yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>699</td><td>34.9g</td><td>75.8g</td><td>24.1g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>690</td><td>35.8g</td><td>72.6g</td><td>23.9g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34.9g	75.8g	24.1g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	35.8g	72.6g	23.9g	Día 28 Canelones gratinados (pasta, salsa bechamel, tomate, carne de cerdo y queso) Verduras asadas Filete de bacalao empanado (harina) Ensalada Lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceituna Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>705</td><td>32.9g</td><td>78.9g</td><td>26.3g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>684</td><td>34.9g</td><td>72.1g</td><td>23.8g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32.9g	78.9g	26.3g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	684	34.9g	72.1g	23.8g	Día 29 Sopa de pescado (pasta, cebolla, tomate, zanahoria, ajo, caldo de marisco, gamba, calamar, mejillón y almeja) Salteado de setas y espárragos Tortilla de patata (patata y huevo) / Tortilla de patata con pimientos (patata, pimientos y huevo) Tacos de tomate natural (aceite de oliva, sal y orégano) Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>701</td><td>32.9g</td><td>77.4g</td><td>25.9g</td></tr><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>686</td><td>34.9g</td><td>73.6g</td><td>22.6g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	32.9g	77.4g	25.9g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	686	34.9g	73.6g	22.6g	Día 30 Lentejas a la hortelana (harina, zanahoria, patata, puerro, pimienta, ajo, tomate y cebolla) Palometa al horno con salsa de tomate casera (harina, cebolla, ajo, pimienta y tomate) Salteado de verduras Fruta/Yogur <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>704</td><td>32.9g</td><td>76.9g</td><td>25.1g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	32.9g	76.9g	25.1g	Día 31 DÍA NO LECTIVO								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	34.9g	75.8g	24.1g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	35.8g	72.6g	23.9g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	32.9g	78.9g	26.3g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
684	34.9g	72.1g	23.8g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	32.9g	77.4g	25.9g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
686	34.9g	73.6g	22.6g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
704	32.9g	76.9g	25.1g																																																																	

Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.

