

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
<p>Día 8</p> <p>Macarrones integrales gratinados (pasta INTEGRAL, queso y salsa de tomate) 🍷 🍷</p> <p>Espárragos blancos con vinagreta</p> <p>SKipper de bacalao (pan rallado y bacalao) 🍷 🍷</p> <hr/> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta/Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>706</td> <td>32,2 g</td> <td>79,2 g</td> <td>25,2 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>685</td> <td>35,2 g</td> <td>70,1 g</td> <td>21,5 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32,2 g	79,2 g	25,2 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	685	35,2 g	70,1 g	21,5 g	<p>Día 9</p> <p>Arroz "senyoret" (cebolla, ajo, tomate, gamba, calamar y caldo de pescado y marisco) 🍷 🍷 🍷</p> <p>Escalivada (berenjena, cebolla, pimiento rojo y tomate)</p> <p>Tortilla a la francesa 🍷</p> <hr/> <p>Ensalada de tomate, maíz, aceitunas negras y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>700</td> <td>36,8 g</td> <td>79,7 g</td> <td>25,1 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>694</td> <td>32,5 g</td> <td>75,4 g</td> <td>22,9 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	36,8 g	79,7 g	25,1 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	32,5 g	75,4 g	22,9 g	<p>Día 10</p> <p>Ensalada campera (patata, atún, aceitunas, huevo, zanahoria y tomate) 🍷 🍷</p> <p>Pechuga de pollo en salsa de la abuela (harina, cebolla, ajo, zanahoria, laurel, tomillo, orégano y caldo de pollo) 🍷</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta/Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>712</td> <td>37,2g</td> <td>79,7 g</td> <td>25,9 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	37,2g	79,7 g	25,9 g	<p>Día 11</p> <p>Lentejas estofadas (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento cebolla y tomate) 🍷</p> <p>Merluza en salsa verde con gulas (harina, cebolla, surimi de pescado, perejil, ajo y caldo de marisco) 🍷 🍷 🍷 🍷</p> <p>Salteado de champiñón</p> <p>Fruta/Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>701</td> <td>35,8 gr</td> <td>79,2 gr</td> <td>26,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8 gr	79,2 gr	26,4 g	<p>Día 12</p> <p>Crema de brócoli y coliflor (brócoli, coliflor, puerro, patata y caldo de verduras)</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, ajo, tomate, pimiento y zanahoria) 🍷</p> <p>Patatas fritas 🍷</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>698</td> <td>34,1 gr</td> <td>77,9gr</td> <td>25,1 gr</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	34,1 gr	77,9gr	25,1 gr								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
706	32,2 g	79,2 g	25,2 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
685	35,2 g	70,1 g	21,5 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	36,8 g	79,7 g	25,1 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
694	32,5 g	75,4 g	22,9 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
712	37,2g	79,7 g	25,9 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	35,8 gr	79,2 gr	26,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
698	34,1 gr	77,9gr	25,1 gr																																																																	
<p>Día 15</p> <p>Ensalada de pasta (pasta, zanahoria, atún, huevo, surimi y aceitunas) 🍷 🍷 🍷</p> <p>Filete de caballa al horno con fritada y salsa de tomate (cebolla, pimiento y tomate) 🍷</p> <p>Salteado de espárragos, setas y zanahoria</p> <p>Fruta/Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>705</td> <td>32,2 g</td> <td>79,2 g</td> <td>25,2 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32,2 g	79,2 g	25,2 g	<p>Día 16</p> <p>Puré de verduras (judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria, calabaza, espinaca y patata)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados en su jugo con finas hierbas (cebolla, orégano y tomillo)</p> <p>Patatas fritas 🍷</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>699</td> <td>32,2g</td> <td>73,2 g</td> <td>19,8 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	32,2g	73,2 g	19,8 g	<p>Día 17</p> <p>Ensalada de garbanzos (tomate, huevo duro, zanahoria, atún y surimi de pescado) 🍷 🍷</p> <p>Cinta de lomo fresca empanada (huevo y pan rallado) 🍷 🍷 🍷</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta/Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>706</td> <td>32,0 g</td> <td>81,6 g</td> <td>27,8 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32,0 g	81,6 g	27,8 g	<p>Día 18</p> <p>Paella con pollo y verduras (ARROZ ECOLÓGICO, cebolla, ajo, tomate, pimiento, pollo, alcachofas y pimiento)</p> <p>Verduras asadas al horno</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina) 🍷 🍷</p> <p>Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano)</p> <p>Fruta</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>80,2 g</td> <td>24,5 g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>694</td> <td>32,7 g</td> <td>73,1 g</td> <td>22,2 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31,9 g	80,2 g	24,5 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	32,7 g	73,1 g	22,2 g	<p>Día 19</p> <p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>Huevos duros con verduras y queso fundido (cebolla, pimiento, salsa de tomate y queso) 🍷 🍷</p> <p>Patatas panadera 🍷</p> <p>Fruta/Yogur 🍷</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>92,2 g</td> <td>29,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	32,2 g	79,2 g	25,2 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	32,2g	73,2 g	19,8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
706	32,0 g	81,6 g	27,8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
703	31,9 g	80,2 g	24,5 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
694	32,7 g	73,1 g	22,2 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																																																	
<p>Día 22</p> <p>Lentejas guisadas con verduras (ajo, cebolla, pimiento, harina, patata, zanahoria, puerro y tomate) 🍷</p> <p>Delicias de pollo corn flakes y porciones de merluza empanadas 🍷 🍷</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta /Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>701</td> <td>34,8g</td> <td>76,1 g</td> <td>25,8 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,8g	76,1 g	25,8 g	<p>Día 23</p> <p>Menestra de verduras (judía verde, alcachofa, champiñón, zanahoria, espárragos y guisantes)</p> <p>Filetes de jamón asado en su jugo (harina, cebolla y zanahoria) 🍷</p> <p>Patatas fritas 🍷</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>705</td> <td>34,0g</td> <td>79,3 g</td> <td>26,9 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	34,0g	79,3 g	26,9 g	<p>Día 24</p> <p>Judías blancas estofadas (Zanahoria, harina, patata, ajo, pimiento, tomate y cebolla) 🍷</p> <p>Tortilla española (huevo y patata) 🍷</p> <p>Ensalada de tomate, aguacate, aceituna zanahoria</p> <p>Fruta/Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>700</td> <td>33,2 g</td> <td>75,2 g</td> <td>26,4 g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2 g	75,2 g	26,4 g	<p>Día 25</p> <p>Arroz 3 delicias (guisante, huevo, zanahoria, carne de cerdo y gamba) 🍷 🍷 🍷</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Taquitos de pavo en salsa española (cebolla, ajo, tomate, puerro, pimiento rojo y harina) 🍷</p> <p>Patatas panadera 🍷</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>700</td> <td>33,2g</td> <td>75,2 g</td> <td>26,4g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>694</td> <td>35,4g</td> <td>72,1 g</td> <td>23,5g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2g	75,2 g	26,4g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	35,4g	72,1 g	23,5g	<p>Día 26</p> <p>Espaguetis a la napolitana (pasta, ajo, cebolla, tomate, albahaca y orégano) 🍷</p> <p>Ensalada murciana 🍷</p> <p>Palometa al horno a la portuguesa (harina, cebolla, ajo, perejil, guisantes, tomate y pimentón) 🍷 🍷</p> <p>Salteado de guisantes y champiñón</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>700</td> <td>33,2g</td> <td>75,2 g</td> <td>26,4g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>694</td> <td>35,4g</td> <td>72,1 g</td> <td>23,5g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,2g	75,2 g	26,4g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	35,4g	72,1 g	23,5g								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	34,8g	76,1 g	25,8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	34,0g	79,3 g	26,9 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	33,2 g	75,2 g	26,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	33,2g	75,2 g	26,4g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
694	35,4g	72,1 g	23,5g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	33,2g	75,2 g	26,4g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
694	35,4g	72,1 g	23,5g																																																																	
<p>Día 29</p> <p>Fideua de pollo (pasta, ajo, cebolla, pollo y tomate) 🍷</p> <p>Judías verdes con jamón</p> <p>Bacalao al horno a la vizcaína (harina, cebolla, tomate y pimiento) 🍷 🍷</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta/Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>700</td> <td>32,2g</td> <td>75,2 g</td> <td>26,4g</td> </tr> <tr> <td>Kcal</td> <td>Prot</td> <td>HCar</td> <td>Lipid</td> </tr> <tr> <td>694</td> <td>35,4g</td> <td>72,1 g</td> <td>23,5g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32,2g	75,2 g	26,4g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	35,4g	72,1 g	23,5g	<p>Día 30</p> <p>Sopa de cocido (pasta) 🍷</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo 🍷</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta</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>29,4g</td> </tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	95,1 g	29,4g	<p>¿COMO PLANIFICAR LAS CENAS?</p> <p><i>En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir.</i></p> <table border="1"> <tr> <th colspan="2">COMEDOR</th> <th colspan="2">CASA</th> </tr> <tr> <th colspan="4">1º PLATOS</th> </tr> <tr> <td>Verduras/Hortalizas</td> <td>Guarnición: Patata/Arroz/maíz</td> <td>Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas</td> <td>Guarnición: Verduras/Hortalizas/Ensalada</td> </tr> <tr> <td>Pasta, arroz, patatas, legumbres</td> <td>Guarnición: Verduras/Hortalizas/Ensalada</td> <td>Verduras/Hortalizas/Ensaladas</td> <td>Guarnición: Patata/Arroz/maíz</td> </tr> <tr> <th colspan="4">2º PLATOS</th> </tr> <tr> <td colspan="2">Carne</td> <td colspan="2">Pescado / Huevos</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Pescado</td> <td colspan="2">Carne / Huevos</td> </tr> <tr> <td colspan="2">Huevo</td> <td colspan="2">Pescado / Carne</td> </tr> <tr> <th colspan="4">POSTRES</th> </tr> <tr> <td colspan="2">Fruta / Lácteo</td> <td colspan="2">Preferiblemente fruta</td> </tr> </table>			COMEDOR		CASA		1º PLATOS				Verduras/Hortalizas	Guarnición: Patata/Arroz/maíz	Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas	Guarnición: Verduras/Hortalizas/Ensalada	Pasta, arroz, patatas, legumbres	Guarnición: Verduras/Hortalizas/Ensalada	Verduras/Hortalizas/Ensaladas	Guarnición: Patata/Arroz/maíz	2º PLATOS				Carne		Pescado / Huevos		Pescado		Carne / Huevos		Huevo		Pescado / Carne		POSTRES				Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	32,2g	75,2 g	26,4g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
694	35,4g	72,1 g	23,5g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8 g	95,1 g	29,4g																																																																	
COMEDOR		CASA																																																																		
1º PLATOS																																																																				
Verduras/Hortalizas	Guarnición: Patata/Arroz/maíz	Pasta-Arroz (mejor sopa), Patatas	Guarnición: Verduras/Hortalizas/Ensalada																																																																	
Pasta, arroz, patatas, legumbres	Guarnición: Verduras/Hortalizas/Ensalada	Verduras/Hortalizas/Ensaladas	Guarnición: Patata/Arroz/maíz																																																																	
2º PLATOS																																																																				
Carne		Pescado / Huevos																																																																		
Pescado		Carne / Huevos																																																																		
Huevo		Pescado / Carne																																																																		
POSTRES																																																																				
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta																																																																		

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

