

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																												
Día 8 Macarrones integrales gratinados (pasta INTEGRAL, queso y salsa de tomate)   o Espárragos blancos con vinagreta SKipper de bacalao (pan rallado y bacalao)   Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Yogur  <table><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	Día 9 Arroz "senyoret" (cebolla, ajo, tomate, gamba, calamar y caldo de pescado y marisco)    o Escalivada (berenjena, cebolla, pimiento rojo y tomate) Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate, maíz, aceitunas negras y zanahoria Fruta <table><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	Día 10 Ensalada campera (patata, atún, aceitunas, zanahoria y tomate)  Pechuga de pollo en salsa de la abuela (harina, cebolla, ajo, zanahoria, laurel, tomillo, orégano y caldo de pollo)   Salteado de verduras Fruta/Yogur  <table><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	Día 11 Lentejas estofadas (harina, zanahoria, patata, ajo, pimienta cebolla y tomate)  Merluza en salsa verde con gulas (harina, cebolla, surimi de pescado, perejil, ajo y caldo de marisco)    Salteado de champiñón Fruta/Yogur  <table><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	Día 12 Crema de brócoli y coliflor (brócoli, coliflor, puerro, patata y caldo de verduras) Albóndigas en salsa (carne de ternera y cerdo, cebolla, harina, ajo, tomate, pimiento y zanahoria)  Patatas fritas  Fruta <table><tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr><tr><td>698</td><td>34,1 gr</td><td>77,3gr</td><td>25,1 gr</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	34,1 gr	77,3gr	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	77,3gr	25,1 gr																																																													
Día 15 Ensalada de pasta (pasta, zanahoria, atún, surimi y aceitunas)   Filete de caballa al horno con fritada y salsa de tomate (cebolla, pimiento y tomate)  Salteado de espárragos, setas y zanahoria Fruta/Yogur  <table><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	Día 16 Puré de verduras (judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria, calabaza, espinaca y patata) Jamoncitos de pollo asados en su jugo con finas hierbas (cebolla, orégano y tomillo) Patatas fritas  Fruta del tiempo <table><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	Día 17 Ensalada de garbanzos (tomate, zanahoria, atún y surimi de pescado)  Cinta de lomo fresca a la plancha Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta/Yogur  <table><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	Día 18 Paella con pollo y verduras (ARROZ ECOLÓGICO, cebolla, ajo, tomate, pimiento, pollo, alcachofas y pimiento) Verduras asadas al horno Boquerones a la andaluza (harina)   Tomate aliñado (aceite de oliva, vinagre y orégano) Fruta <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>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	Día 19 Guisantes salteados con jamón Pechuga de pollo a la plancha Patatas panadera  Fruta/Yogur  <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>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																																																													
Día 22 Lentejas guisadas con verduras (ajo, cebolla, pimiento, harina, patata, zanahoria, puerro y tomate)  Delicias de pollo corn flakes y porciones de merluza empanadas   Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta /Yogur  <table><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	Día 23 Menestra de verduras (judía verde, alcachofa, champiñón, zanahoria, espárragos y guisantes) Filetes de jamón asado en su jugo (harina, cebolla y zanahoria)   Patatas fritas  Fruta <table><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	Día 24 Judías blancas estofadas (Zanahoria, harina, patata, ajo, pimiento, tomate y cebolla)   Filete de merluza a la plancha  Ensalada de tomate, aguacate, aceituna zanahoria Fruta/Yogur  <table><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	Día 25 Arroz con salsa de tomate o Verduras asadas Taquitos de pavo en salsa española (cebolla, ajo, tomate, puerro, pimiento rojo y harina)   Patatas panadera  Fruta <table><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	Día 26 Espaguetis a la napolitana (pasta, ajo, cebolla, tomate, albahaca y orégano)   o Ensalada murciana Palometa al horno a la portuguesa (harina, cebolla, ajo, perejil, guisantes, tomate y pimentón)   Salteado de guisantes y champiñón Fruta <table><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																																																													
Día 29 Fideua de pollo (pasta, ajo, harina, cebolla, pollo y tomate)   o Judías verdes con jamón Bacalao al horno a la vizcaína (harina, cebolla, tomate y pimiento)   Salteado de verduras Fruta/Yogur  <table><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	Día 30 Sopa de cocido (pasta)  Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo   Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta <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>29,4g</td></tr></table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	95,1 g	29,4g	¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS? En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir. <table><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</td></tr><tr><td colspan="2">Pescado</td><td colspan="2">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		Pescado		Carne		POSTRES				Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta	
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																																																													
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																																																														
Pescado		Carne																																																														
POSTRES																																																																
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta																																																														

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

