

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
<p>Día 3</p> <p>Arroz ECOLÓGICO al horno con calamares y coliflor (cebolla, ajo, pimiento, zanahoria, coliflor, caldo de marisco, calamar y tomate)</p> <p>Acelgas con patata y ajitos</p> <p>Filete de merluza a la romana (huevo y harina)</p> <p>Ensalada de tomate, queso, maíz 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>703</td><td>36,6gr</td><td>78,2gr</td><td>25,1 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>691</td><td>34,9 gr</td><td>71,6 gr</td><td>22,9gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	36,6gr	78,2gr	25,1 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	691	34,9 gr	71,6 gr	22,9gr	<p>Día 4</p> <p>Crema de legumbres con picatostes (Judía blanca, garbanzo, patata, zanahoria, puerro y pan tostado)</p> <p>Huevos duros con bechamel gratinados (salsa bechamel y queso)</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>699</td><td>36,1 gr</td><td>80,1 gr</td><td>24,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	36,1 gr	80,1 gr	24,4 gr	<p>Día 5</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón</p> <p>Albóndigas en salsa (harina, ajo, tomate, cebolla, zanahoria, pimiento, carne de cerdo)</p> <p>Patatas fritas</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>36,2gr</td><td>75,2gr</td><td>25,1 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	36,2gr	75,2gr	25,1 gr	<p>Día 6</p> <p>Macarrones INTEGRALES con tomate y queso (pasta, salsa de tomate y queso)</p> <p>Salteado de setas, espárragos y ajetes</p> <p>Mero al horno en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil)</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>701</td><td>36,6gr</td><td>78,2gr</td><td>25,1 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>691</td><td>34,9gr</td><td>71,6gr</td><td>22,9 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	36,6gr	78,2gr	25,1 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	691	34,9gr	71,6gr	22,9 gr	<p>Día 7</p> <p>Sopa de fideos (pasta)</p> <p>Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, tocino y chorizo,...)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</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 gr</td><td>95,1 gr</td><td>29,4 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>691</td><td>34,9 gr</td><td>71,6 gr</td><td>22,9gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	691	34,9 gr	71,6 gr	22,9gr
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
703	36,6gr	78,2gr	25,1 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
691	34,9 gr	71,6 gr	22,9gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	36,1 gr	80,1 gr	24,4 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	36,2gr	75,2gr	25,1 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	36,6gr	78,2gr	25,1 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
691	34,9gr	71,6gr	22,9 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
691	34,9 gr	71,6 gr	22,9gr																																																																	
<p>Día 10</p> <p>Lentejas a la hortelana (patata, zanahoria, ajo, harina, puerro, pimiento y cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Salsa de tomate casera (ajo, tomate, cebolla y aceite de oliva)</p> <p>Fruta /Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>36,6gr</td><td>80,1 g</td><td>25,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	36,6gr	80,1 g	25,4 gr	<p>Día 11</p> <p>Espaguetis carbonara (pasta, nata y carne de cerdo)</p> <p>Espárragos verdes plancha</p> <p>Bacalao a la vizcaína (pimiento, tomate, cebolla y harina)</p> <p>Salteado de verduras</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>39,2 gr</td><td>76,8 gr</td><td>26,9 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>680</td><td>35,7 gr</td><td>70,2 gr</td><td>21,2 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	39,2 gr	76,8 gr	26,9 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	680	35,7 gr	70,2 gr	21,2 gr	<p>Día 12</p> <p>Menestra de verduras (judía verde, alcachofa, zanahoria, coles, guisante, espárrago y champiñón)</p> <p>Pollo asado con hierbas provenzales (cebolla, romero, albahaca y tomillo)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta /Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>709</td><td>34,5 gr</td><td>73,2 gr</td><td>22,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	34,5 gr	73,2 gr	22,4 gr	<p>Día 13</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Verduras asadas (pimiento, patata, berenjena, calabacín y espárragos)</p> <p>Palometa a la portuguesa (harina, cebolla, pimiento, guisantes y pimentón)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</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>34,8 gr</td><td>75,4 gr</td><td>25,7 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>693</td><td>33,6 gr</td><td>71,3 gr</td><td>22,3 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	34,8 gr	75,4 gr	25,7 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	693	33,6 gr	71,3 gr	22,3 gr	<p>Día 14</p> <p>¡DÍA DE LA ENSEÑANZA!</p>																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
703	36,6gr	80,1 g	25,4 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
705	39,2 gr	76,8 gr	26,9 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
680	35,7 gr	70,2 gr	21,2 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
709	34,5 gr	73,2 gr	22,4 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	34,8 gr	75,4 gr	25,7 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
693	33,6 gr	71,3 gr	22,3 gr																																																																	
<p>Día 17</p> <p>Marmitako de atún (patata, cebolla, ajo, harina, pimiento, tomate y atún)</p> <p>Ensalada de pimientos</p> <p>Cinta de lomo adobado al horno (carne de cerdo y pimentón dulce)</p> <p>Calabacín rebozado (harina y huevo)</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>704</td><td>35,7gr</td><td>74,9 gr</td><td>26,1g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>697</td><td>35,6gr</td><td>71,2 gr</td><td>23,2g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	35,7gr	74,9 gr	26,1g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	697	35,6gr	71,2 gr	23,2g	<p>Día 18</p> <p>Lacitos a la boloñesa (pasta, cebolla, ternera y tomate)</p> <p>Espárragos blancos con pico de gallo (tomate, cebolleta, pimiento verde, limón, y cilantro)</p> <p>Filete de limanda al horno en salsa (harina, cebolla, zanahoria y perejil y ajo)</p> <p>Salteado campestre de verdura</p> <p>Fruta /Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>HCar</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>33,1 gr</td><td>70,7gr</td><td>23,1 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>30,9 gr</td><td>70,9gr</td><td>21,5 gr</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	700	33,1 gr	70,7gr	23,1 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	30,9 gr	70,9gr	21,5 gr	<p>Día 19</p> <p>Guiso de garbanzos con chipirones (harina, cebolla, ajo, tomate, zanahoria y chipirones)</p> <p>Tortilla española (huevo y patata)</p> <p>Taquitos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano)</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>34,5r</td><td>77,5 gr</td><td>25,9 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,5r	77,5 gr	25,9 gr	<p>Día 20</p> <p>Fideos a la cazuela con verduras (pasta, tomate, pimiento, cebolla, ajo, apio, zanahoria, alcachofas, puerro)</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con salsa de zanahoria (zanahoria, harina, ajo, cebolla y caldo casero)</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>701</td><td>35,3 gr</td><td>75,1 gr</td><td>23,1 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>682</td><td>30,2 gr</td><td>72,0 gr</td><td>19,9 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,3 gr	75,1 gr	23,1 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	682	30,2 gr	72,0 gr	19,9 gr	<p>Día 21</p> <p>Lentejas a la riojana (zanahoria, ajo, harina, patata, pimiento, carne de cerdo, cebolla y pimentón)</p> <p>Porciones de merluza a la andaluza</p> <p>Ensalada de tomate, aguacate, zanahoria, maíz y aceitunas negras</p> <p>Fruta / gelatina sin azúcar</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>35,3 gr</td><td>75,1 gr</td><td>23,1 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,3 gr	75,1 gr	23,1 gr
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
704	35,7gr	74,9 gr	26,1g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
697	35,6gr	71,2 gr	23,2g																																																																	
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	33,1 gr	70,7gr	23,1 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	30,9 gr	70,9gr	21,5 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	34,5r	77,5 gr	25,9 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	35,3 gr	75,1 gr	23,1 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
682	30,2 gr	72,0 gr	19,9 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	35,3 gr	75,1 gr	23,1 gr																																																																	
<p>Día 24</p> <p>Sopa de fideos (pasta)</p> <p>Cocido completo: Garbanzos, patata, ternera, pollo, morcilla, tocino y chorizo)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</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 gr</td><td>95,1 gr</td><td>29,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr	<p>Día 25</p> <p>Arroz al curry con taquitos de pollo (cebolla, ajo, zanahoria, caldo de pollo, curry y nata)</p> <p>Judías verdes con pollo y ajito</p> <p>Boquerones enharinados (harina)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>34,6 gr</td><td>80,1 gr</td><td>26,3 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>692</td><td>33,4 gr</td><td>72,8 gr</td><td>21,3 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	34,6 gr	80,1 gr	26,3 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	692	33,4 gr	72,8 gr	21,3 gr	<p>Día 26</p> <p>Puré de verduras (patata, zanahoria, acelgas, judías verdes, calabaza, calabacín y espinacas)</p> <p>Filetes de jamón asado (ajo, harina, zanahoria y cebolla)</p> <p>Champiñón al ajillo (ajo y perejil)</p> <p>Fruta/Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>35,8 gr</td><td>75,1 gr</td><td>23,4gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	35,8 gr	75,1 gr	23,4gr	<p>Día 27</p> <p>Macarrones con salsa de quesos (pasta, leche y queso)</p> <p>Verduras asadas (pimiento, patata, berenjena, calabacín y espárragos)</p> <p>Caballa al horno con salsa de tomate (ajo, cebolla, tomate y pimiento)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta/Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>35,6 gr</td><td>79,6 gr</td><td>25,4 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>33,4 gr</td><td>73,1 gr</td><td>25,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,6 gr	79,6 gr	25,4 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	33,4 gr	73,1 gr	25,4 gr	<p>Día 28</p> <p>Fabada asturiana (zanahoria, harina, patata, pimiento, ajo, carne de cerdo, pimentón y cebolla)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Nuggets de pollo y varitas de merluza</p> <p>Ensalada de tomate, mango, maíz, 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>712</td><td>37,1 gr</td><td>79,5gr</td><td>26,9 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>687</td><td>35,1 gr</td><td>71,5gr</td><td>23,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	712	37,1 gr	79,5gr	26,9 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	687	35,1 gr	71,5gr	23,4 gr
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
702	34,6 gr	80,1 gr	26,3 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
692	33,4 gr	72,8 gr	21,3 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
695	35,8 gr	75,1 gr	23,4gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
702	35,6 gr	79,6 gr	25,4 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	33,4 gr	73,1 gr	25,4 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
712	37,1 gr	79,5gr	26,9 gr																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
687	35,1 gr	71,5gr	23,4 gr																																																																	

¿CÓMO PLANIFICAR LAS CENAS?

En función de los grupos de alimentos que hayan tomado en el almuerzo, se confeccionará la cena para no repetir.

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.

