

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																								
<p>Día 1</p> <p>Crema de coliflor y brócoli con picatostes de pan (patata, coliflor, brócoli y puerro)</p> <p>Chuleta de Sajonia al horno</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>703</td><td>35.1</td><td>81.1 gr</td><td>27.2 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	35.1	81.1 gr	27.2 gr	<p>Día 2</p> <p>Arroz tres delicias (jamón, guisantes, huevo, gamba y zanahoria)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Merluza a la romana (harina sin gluten y huevo)</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>35.8</td><td>78.1 gr</td><td>25.4 gr</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>36.3</td><td>76.2 gr</td><td>26.1 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35.8	78.1 gr	25.4 gr	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	36.3	76.2 gr	26.1 gr	<p>Día 3</p> <p>Lentejas hortelanas (harina sin gluten, pimiento, cebolla, ajo zanahoria, tomate y patata)</p> <p>Tortilla española (aceite de oliva, patata, huevo y cebolla)</p> <p>Tacos 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>704</td><td>32.6 g</td><td>77.6 g</td><td>26.6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	32.6 g	77.6 g	26.6 g	<p>Día 4</p> <p>Espaguetis a la boloñesa (pasta sin gluten, tomate, cebolla y carne de ternera)</p> <p>Acelgas salteadas con patata, ajito y jamón</p> <p>Filete de mero al horno en salsa blanca (harina sin gluten, ajo, leche, cebolla y caldo de marisco)</p> <p>Patatitas al vapor</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>35.6 gr</td><td>77.6</td><td>25.4</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>688</td><td>37.3 gr</td><td>72.3</td><td>23.1</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35.6 gr	77.6	25.4	Kcal	Prot	HCar	Lipid	688	37.3 gr	72.3	23.1	<p>Día 5</p> <p>Alubias blancas con almejas (harina sin gluten, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, patata y almeja)</p> <p>Escalope de pollo (huevo, pan rallado sin gluten, ajo, perezil y pechuga de pollo)</p> <p>Ensalada de tomate, atún, aguacate, zanahoria 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>703</td><td>35.1</td><td>81.1 gr</td><td>27.2 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	35.1	81.1 gr	27.2 gr
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
703	35.1	81.1 gr	27.2 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	35.8	78.1 gr	25.4 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
699	36.3	76.2 gr	26.1 gr																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
704	32.6 g	77.6 g	26.6 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
702	35.6 gr	77.6	25.4																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
688	37.3 gr	72.3	23.1																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
703	35.1	81.1 gr	27.2 gr																																																									
<p>Día 8</p> <p>DÍA DE LA INMACULADA 8 DIC</p>	<p>Día 9</p> <p>Farfalle de colores con tomate y gratinados (pasta sin gluten, salsa de tomate y queso)</p> <p>Espinacas con gambas y ajitos</p> <p>Palometa al horno en salsa de puerros (harina sin gluten, ajo, cebolla, puerro y caldo de verduras)</p> <p>Salteado de espárragos, setas, zanahoria y calabacín</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>702</td><td>34,5 g</td><td>75,5 g</td><td>25,4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>37,2 g</td><td>71,6 g</td><td>23,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	34,5 g	75,5 g	25,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	37,2 g	71,6 g	23,4 g	<p>Día 10</p> <p>Guisantes salteados con jamón y huevo duro</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de cerdo, zanahoria, cebolla, harina sin gluten, ajo, tomate y pimiento)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</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 g</td><td>70,7 g</td><td>23,1 g</td></tr> </table>	HCar	Prot	HCar	Lipid	700	33,1 g	70,7 g	23,1 g	<p>Día 11</p> <p>Arroz ECOLÓGICO al horno con marisco (cebolla, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate, ajo, calamar, gamba y caldo de marisco)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Bacalao a la vizcaína (harina sin gluten, cebolla, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p>Salteado campestre 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>701</td><td>35,2 g</td><td>76,2 g</td><td>26,1 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>683</td><td>37,3 g</td><td>72,2 g</td><td>24,3 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,2 g	76,2 g	26,1 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	683	37,3 g	72,2 g	24,3 g	<p>Día 12</p> <p>Sopa de cocido (pasta sin gluten)</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo</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>770</td><td>35.8 g</td><td>94.0 g</td><td>29.4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35.8 g	94.0 g	29.4 g								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
702	34,5 g	75,5 g	25,4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
689	37,2 g	71,6 g	23,4 g																																																									
HCar	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	33,1 g	70,7 g	23,1 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	35,2 g	76,2 g	26,1 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
683	37,3 g	72,2 g	24,3 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
770	35.8 g	94.0 g	29.4 g																																																									
<p>Día 15</p> <p>Macarrones a la carbonara (pasta sin gluten, nata, leche, pimienta y bacon)</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Pollo asado en su jugo con hierbas aromáticas (cebolla, tomillo y orégano)</p> <p>Ensalada de escarola, maíz, tomate, atún 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>702</td><td>32.6 g</td><td>75.6 g</td><td>26.6 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>32.6 g</td><td>75.6 g</td><td>26.6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	32.6 g	75.6 g	26.6 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	32.6 g	75.6 g	26.6 g	<p>Día 16</p> <p>Paella valenciana (arroz ECOLÓGICO, cebolla, ajo, pimiento, carne de pollo y conejo y alcachofa)</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Merluza a la andaluza (harina sin gluten)</p> <p>Tacos de tomate, aguacate, zanahoria, maíz 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>702</td><td>34,6 g</td><td>75,9 g</td><td>27,1 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>36,6 g</td><td>72,3 g</td><td>25,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	34,6 g	75,9 g	27,1 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	36,6 g	72,3 g	25,2 g	<p>Día 17</p> <p>Lentejas caseras (harina sin gluten, ajo, pimiento, cebolla, carne de cerdo, zanahoria, tomate y patata)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Salsa de tomate casera (tomate, ajo y cebolla)</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>35,2 g</td><td>76,9 g</td><td>24,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,2 g	76,9 g	24,4 g	<p>Día 18</p> <p>Langostinos</p> <p>Fusilli a la napolitana (harina sin gluten, cebolla, ajo, tomate, albahaca y orégano)</p> <p>Medallones de solomillo en salsa española (ajo, harina sin gluten, carne de cerdo, zanahoria, cebolla y caldo de carne)</p> <p>Patatas teja</p> <p>Copa de crema de chocolate y nata</p> <p>Turrón</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>730</td><td>34,6 g</td><td>80,9 g</td><td>28,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	730	34,6 g	80,9 g	28,2 g	<p>Día 19</p> <p>Crema de legumbres (garbanzo, judía blanca, patata, zanahoria, puerro y patata)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas, maíz y zanahoria</p> <p>Melocotón en almíbar</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>33,4 g</td><td>79,1 g</td><td>27,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	33,4 g	79,1 g	27,2 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
702	32.6 g	75.6 g	26.6 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
702	32.6 g	75.6 g	26.6 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
702	34,6 g	75,9 g	27,1 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
690	36,6 g	72,3 g	25,2 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	35,2 g	76,9 g	24,4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
730	34,6 g	80,9 g	28,2 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
705	33,4 g	79,1 g	27,2 g																																																									

¿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		