


LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES							
Día 1		Día 2		Día 3		Día 4		Día 5							
Crema de coliflor y brócoli con picatostes de pan (patata, coliflor, brócoli, puerro y pan)		Arroz blanco con salsa de tomate o Menestra de verduras		Lentejas hortelanas (harina, pimiento, cebolla, ajo zanahoria, tomate y patata)		Espaguetis a la boloñesa (pasta, tomate, cebolla y carne de ternera)		Alubias blancas con almejas (harina, cebolla, ajo, tomate, almeja, zanahoria y patata)							
Chuleta de Sajonia al horno		Merluza a la plancha		Pechuga de pollo a la plancha		Acelgas salteadas con patata, ajito y jamón Filete de mero al horno en salsa blanca (harina, ajo, leche, cebolla y caldo de marisco)		Filete de pollo a la plancha							
Patatas fritas		Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas		Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano)		Patatitas al vapor		Ensalada de tomate, atún, aguacate, zanahoria y maíz							
Fruta		Fruta/Yogur		Fruta/Yogur		Fruta		Fruta							
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid				
703	35.1	81.1 gr	27.2 gr	701	35.8	78.1 gr	25.4 gr	704	32.6 g	77.6 g	26.6 g	703	35.1	81.1 gr	27.2 gr
				Kcal	Prot	HCar	Lipid								
				699	36.3	76.2 gr	26.1 gr	688	37.3 gr	72.3	23.1				

Día 8		Día 9		Día 10		Día 11		Día 12							
		Farfalle de colores con tomate y gratinados (pasta, salsa de tomate y queso)		Guisantes salteados con jamón		Arroz ECOLÓGICO al horno con marisco (cebolla, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate, ajo, calamar, gamba y caldo de marisco)		Sopa de cocido (pasta)							
		Espinacas con gambas y ajitos		Albóndigas en salsa (carne de cerdo, zanahoria, cebolla, harina, ajo, tomate y pimiento)		Menestra de verduras Bacalao a la vizcaína (harina, cebolla, pimiento, cebolla y tomate)		Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo							
		Palometa al horno en salsa de puerros (harina, cebolla, ajo, puerro y caldo de verduras)		Patatas fritas		Salteado campestre de verduras		Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, y aceitunas							
		Salteado de espárragos, setas, zanahoria y calabacín		Fruta		Fruta		Fruta/Yogur							
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid				
702	34.5 g	75.5 g	25.4 g	700	33.1 g	70.7 g	23.1 g	701	35.2 g	76.2 g	26.1 g	770	35.8 g	94.0 g	29.4 g
								Kcal	Prot	HCar	Lipid				
				689	37.2 g	71.6 g	23.4 g	683	37.3 g	72.2 g	24.3 g				

Día 15		Día 16		Día 17		Día 18		Día 19							
Macarrones INTEGRALES a la carbonara (pasta, nata, leche, pimienta y bacon)		Paella valenciana (arroz ECOLÓGICO, cebolla, ajo, pimiento, carne de pollo y conejo y alcachofa)		Lentejas caseras (harina, ajo, pimiento, cebolla, carne de cerdo, zanahoria, tomate y patata)		Langostinos		Crema de legumbres (garbanzo, judía blanca, patata, zanahoria, puerro y patata)							
Verduras asadas		Espárragos blancos		Merluza a la plancha		Fusilli a la napolitana (harina, cebolla, ajo, tomate, albahaca y orégano)		Filete de merluza empanado							
Pollo asado en su jugo con hierbas aromáticas (cebolla, tomillo y orégano)		Boquerones a la andaluza (harina)		Salsa de tomate casera (tomate, ajo y cebolla)		Medallones de solomillo en salsa española (ajo, harina, carne de cerdo, zanahoria, cebolla y caldo de carne)		Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas, maíz y zanahoria							
Ensalada de escarola, maíz, tomate, atún y zanahoria		Tacos de tomate, aguacate, zanahoria, maíz y aceitunas		Fruta/Yogur		Patatas teja		Melocotón en almíbar							
Fruta/Yogur		Fruta		Fruta/Yogur		Copa de crema de chocolate y nata Turrón de chocolate									
Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid	Kcal	Prot	HCar	Lipid				
702	32.6 g	75.6 g	26.6 g	702	34.6 g	75.9 g	27.1 g	730	34.6 g	80.9 g	28.2 g	705	33.4 g	79.1 g	27.2 g
				Kcal	Prot	HCar	Lipid								
				702	32.6 g	75.6 g	26.6 g	690	36.6 g	72.3 g	25.2 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	
Pescado		Carne	
POSTRES			
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta	

