



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																
<p><b>Día 1</b></p> <p><b>Crema de coliflor y brócoli con picatostes de pan</b> (patata, coliflor, brócoli, puerro y pan)</p> <p><b>Chuleta de Sajonia al horno</b></p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta</b></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><b>Día 2</b></p> <p><b>Arroz tres delicias</b> (jamón, guisante, huevo, gamba y zanahoria)</p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p><b>Merluza a la romana</b> (harina y huevo)</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta / Yogur de soja</b></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>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	699	36.3	76.2 gr	26.1 gr	<p><b>Día 3</b></p> <p><b>Lentejas hortelanas</b> (harina, pimiento, cebolla, ajo zanahoria, tomate y patata)</p> <p><b>Tortilla española</b> (aceite de oliva, patata, huevo y cebolla)</p> <p><b>Tacos de tomate aliñados</b> (aceite de oliva, sal y orégano)</p> <p><b>Fruta / Yogur de soja</b></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><b>Día 4</b></p> <p><b>Espaguetis a la boloñesa</b> (pasta, tomate, cebolla y carne de ternera)</p> <p><b>Acelgas salteadas con patata, ajito y jamón</b></p> <p><b>Filete de mero al horno en salsa blanca</b> (harina, ajo, leche, cebolla y caldo de marisco)</p> <p><b>Patatitas al vapor</b></p> <p><b>Fruta</b></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>698</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	698	37.3 gr	72.3	23.1	<p><b>Día 5</b></p> <p><b>Alubias blancas con almejas</b> (harina, cebolla, ajo, tomate, almeja, zanahoria y patata)</p> <p><b>Escalope de pollo</b> (huevo, pan rallado, ajo, perejil y pechuga de pollo)</p> <p><b>Ensalada de tomate, atún, aguacate, zanahoria y maíz</b></p> <p><b>Fruta</b></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																																																	
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																																																	
698	37.3 gr	72.3	23.1																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
703	35.1	81.1 gr	27.2 gr																																																	
<p><b>Día 8</b></p> <p><b>DÍA DE LA INMACULADA</b></p> <p><b>9 DIC</b></p>	<p><b>Día 9</b></p> <p><b>Farfalle de colores con tomate</b> (pasta y salsa de tomate)</p> <p><b>Espinacas con gambas y ajitos</b></p> <p><b>Palometa al horno en salsa de puerros</b> (harina, cebolla, ajo, puerro y caldo de verduras)</p> <p><b>Salteado de espárragos, setas, zanahoria y calabacín</b></p> <p><b>Fruta/Gelatina sin azúcar</b></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>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	689	37.2 g	71.6 g	23.4 g	<p><b>Día 10</b></p> <p><b>Guisantes salteados con jamón y huevo duro</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> (carne de cerdo, zanahoria, cebolla, harina, ajo, tomate y pimiento)</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <p><b>Fruta</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</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>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33.1 g	70.7 g	23.1 g	<p><b>Día 11</b></p> <p><b>Arroz ECOLÓGICO al horno con marisco</b> (cebolla, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate, ajo, calamar, gamba y caldo de marisco)</p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p><b>Bacalao a la vizcaína</b> (harina, cebolla, pimiento, cebolla y tomate)</p> <p><b>Salteado campestre de verduras</b></p> <p><b>Fruta</b></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>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	683	37.3 g	72.2 g	24.3 g	<p><b>Día 12</b></p> <p><b>Sopa de cocido</b> (pasta)</p> <p><b>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria, y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta / Yogur de soja</b></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																																																	
689	37.2 g	71.6 g	23.4 g																																																	
Kcal	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																																																	
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><b>Día 15</b></p> <p><b>Macarrones INTEGRALES con salsa de tomate y bacon</b> (pasta, salsa de tomate y bacon)</p> <p><b>Verduras asadas</b></p> <p><b>Pollo asado en su jugo con hierbas aromáticas</b> (cebolla, tomillo y orégano)</p> <p><b>Ensalada de escarola, maíz, tomate, atún y zanahoria</b></p> <p><b>Fruta / Yogur de soja</b></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>702</td><td>32.6 g</td><td>75.6 g</td><td></td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	32.6 g	75.6 g	26.6 g	702	32.6 g	75.6 g		<p><b>Día 16</b></p> <p><b>Paella valenciana</b> (arroz ECOLÓGICO, cebolla, ajo, pimiento, carne de pollo y conejo y alcachofa)</p> <p><b>Espárragos blancos</b></p> <p><b>Boquerones a la andaluza</b> (harina)</p> <p><b>Tacos de tomate, aguacate, zanahoria, maíz y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta</b></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>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	690	36.6 g	72.3 g	25.2 g	<p><b>Día 17</b></p> <p><b>Lentejas caseras</b> (harina, ajo, pimiento, cebolla, carne de cerdo, zanahoria, tomate y patata)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p><b>Salsa de tomate casera</b> (tomate, ajo y cebolla)</p> <p><b>Fruta / Yogur de soja</b></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><b>Día 18</b></p> <p><b>Langostinos</b></p> <p><b>Fusilli a la napolitana</b> (harina sin gluten, cebolla, ajo, tomate, albahaca y orégano)</p> <p><b>Medallones de solomillo en salsa española</b> (ajo, harina, carne de cerdo, aceite de oliva, zanahoria, cebolla y caldo de carne)</p> <p><b>Patatas teja</b></p> <p><b>Postre de chocolate</b></p> <p><b>Turrón</b></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><b>Día 19</b></p> <p><b>Crema de legumbres</b> (garbanzo, judía blanca, patata, zanahoria, puerro y patata)</p> <p><b>Filete de merluza empanado</b></p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas, maíz y zanahoria</b></p> <p><b>Melocotón en almíbar</b></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																																																	
702	32.6 g	75.6 g																																																		
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
702	34.6 g	75.9 g	27.1 g																																																	
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 / Postre de soja		Preferiblemente fruta	

