
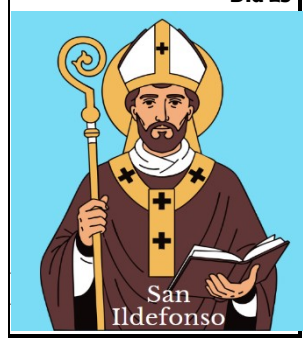


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
			<p><b>Día 8</b></p> <p><b>Arroz ECOLÓGICO al curry con tacos de pollo</b> (ajo, leche, cebolla, tomate, zanahoria y curry)</p> <p><b>Lombarda con manzana</b> <b>Boquerones a la andaluza</b></p> <p><b>Tomate aliñado</b> (aceite de oliva y orégano)</p> <p><b>Fruta / Yogur</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>34,1 g</td><td>78,2 g</td><td>25,5g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>685</td><td>36,1 g</td><td>72,1 g</td><td>23,1g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	34,1 g	78,2 g	25,5g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	685	36,1 g	72,1 g	23,1g	<p><b>Día 9</b></p> <p><b>Sopa de fideos</b> (pasta)</p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla)</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas 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>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																																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	34,1 g	78,2 g	25,5g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
685	36,1 g	72,1 g	23,1g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8 g	95,1 g	29,4g																																																																	
<p><b>Día 12</b></p> <p><b>Menestra de verduras</b> (judía verde, guisante, zanahoria, champiñón, espárrago y alcachofa)</p> <p><b>Pollo asado en su jugo a las finas hierbas</b> (cebolla, caldo de pollo, orégano y tomillo)</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>685</td><td>34,8</td><td>72,4 g</td><td>22,7 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	685	34,8	72,4 g	22,7 g	<p><b>Día 13</b></p> <p><b>Lentejas caseras</b> (harina, patata, zanahoria, ajo, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo)</p> <p><b>Bacalao al horno en salsa de tomate casera</b> (Harina, cebolla, ajo y tomate)</p> <p><b>Verduras salteadas</b></p> <p><b>Fruta / yogur</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>707</td><td>33,2 g</td><td>76,2 g</td><td>27,1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	707	33,2 g	76,2 g	27,1 g	<p><b>Día 14</b></p> <p><b>Patatas guisadas con atún</b> (atún, harina, cebolla, zanahoria, tomate, patata y ajo)</p> <p><b>Ensalada de pimientos</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa</b> (harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, ajo y zanahoria)</p> <p><b>Salteado de champiñón, zanahoria y guisantes</b></p> <p><b>Fruta / yogur</b></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 g</td><td>79,2 g</td><td>25,4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>35,2 g</td><td>75,1 g</td><td>23,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	34,5 g	79,2 g	25,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,2 g	75,1 g	23,2 g	<p><b>Día 15</b></p> <p><b>Macarrones INTEGRALES a la napolitana</b> (pasta, albahaca, orégano, tomate y cebolla)</p> <p><b>Verduras asadas</b></p> <p><b>Palometa a la portuguesa</b> (harina, pimiento, cebolla y pimentón)</p> <p><b>Patatas 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>701</td><td>35,8 g</td><td>75,1 g</td><td>26,4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>685</td><td>36,6g</td><td>71,2 g</td><td>23,3 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8 g	75,1 g	26,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	685	36,6g	71,2 g	23,3 g	<p><b>Día 16</b></p> <p><b>Judías pintas de la abuela</b> (harina, ajo, cebolla, pimiento, tomate, zanahoria, puerro y arroz)</p> <p><b>Tortilla española</b> (huevo, patata, aceite de oliva)</p> <p><b>Ensalada de tomate, aguacate, atún, zanahoria, maíz y aceituna</b></p> <p><b>Fruta / yogur</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 g</td><td>70,2 g</td><td>24,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8 g	70,2 g	24,5								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
685	34,8	72,4 g	22,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
707	33,2 g	76,2 g	27,1 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
709	34,5 g	79,2 g	25,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35,2 g	75,1 g	23,2 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	35,8 g	75,1 g	26,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
685	36,6g	71,2 g	23,3 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	35,8 g	70,2 g	24,5																																																																	
<p><b>Día 19</b></p> <p><b>Fusilli con tomate y bacon</b> (pasta, tomate y carne de cerdo)</p> <p><b>Espinacas salteadas con ajo y jamón</b></p> <p><b>Filetes de limanda en salsa</b></p> <p><b>Patatas al vapor</b></p> <p><b>Fruta / Yogur</b></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</td><td>74,1 g</td><td>24,7 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>685</td><td>36,8</td><td>72,4 g</td><td>22,7 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	34,8	74,1 g	24,7 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	685	36,8	72,4 g	22,7 g	<p><b>Día 20</b></p> <p><b>Sopa de fideos</b> (pasta)</p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla)</p> <p><b>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas 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>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	<p><b>Día 21</b></p> <p><b>Crema de verduras</b> (judía verde, patata, calabacín, puerro calabaza, acelga y zanahoria)</p> <p><b>Escalope de pollo</b> (carne de pechuga de pollo, huevo, perejil y pan rallado)</p> <p><b>Taquitos de tomate con maíz, cebolla, zanahoria y aceitunas</b></p> <p><b>Fruta / Yogur</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>34,5 g</td><td>73,2 g</td><td>25,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34,5 g	73,2 g	25,4 g	<p><b>Día 22</b></p> <p><b>Lentejas hortelana</b> (harina, zanahoria, patata, ajo, pimiento, cebolla, puerro y tomate)</p> <p><b>Empanadillas de atún</b></p> <p><b>Varitas de merluza</b></p> <p><b>Ensalada de escarola, tomate, zanahoria, aceitunas 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>704</td><td>35,8 g</td><td>76,4 g</td><td>26,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	35,8 g	76,4 g	26,4 g	<p><b>Día 23</b></p> 																								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	34,8	74,1 g	24,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
685	36,8	72,4 g	22,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8 g	95,1 g	29,4g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	34,5 g	73,2 g	25,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
704	35,8 g	76,4 g	26,4 g																																																																	
<p><b>Día 26</b></p> <p><b>Canelones gratinados</b> (pasta, tomate, carne de cerdo, queso y bechamel)</p> <p><b>Brócoli gratinado</b> (bechamel y queso)</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</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>34,8</td><td>73,4 g</td><td>23,7 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>34,8</td><td>73,4</td><td>23,7 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34,8	73,4 g	23,7 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	34,8	73,4	23,7 g	<p><b>Día 27</b></p> <p><b>Fabada asturiana</b> (harina, ajo, zanahoria, patata, pimiento, cebolla, tomate y carne de cerdo)</p> <p><b>Tortilla francesa</b></p> <p><b>Salsa de tomate casera</b> (ajo, cebolla y tomate)</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>707</td><td>33,2 g</td><td>76,4 g</td><td>24,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	707	33,2 g	76,4 g	24,6 g	<p><b>Día 28</b></p> <p><b>Arroz ECOLÓGICO con salsa de tomate</b></p> <p><b>Ensalada mixta</b> (lechuga, atún, tomate, aceituna, pimiento, maíz, huevo y zanahoria)</p> <p><b>Estofado de ternera</b> (harina, cebolla, pimiento, ajo y zanahoria)</p> <p><b>Salteado de champiñón y zanahoria en dados</b></p> <p><b>Fruta / Yogur</b></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 g</td><td>77,2 g</td><td>25,4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>693</td><td>35,8 g</td><td>73,6 g</td><td>24,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	709	34,5 g	77,2 g	25,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	693	35,8 g	73,6 g	24,4	<p><b>Día 29</b></p> <p><b>Guisantes salteados con jamón y huevo duro</b></p> <p><b>Pechuga de pollo en salsa de zanahoria</b> (carne de pollo, ajo, harina, cebolla y zanahoria)</p> <p><b>Patatas fritas</b></p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>35,8 g</td><td>75,9 g</td><td>25,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,8 g	75,9 g	25,2 g	<p><b>Día 30</b></p> <p><b>Fideua de marisco</b> (pasta, ajo, cebolla, tomate, pimiento, gamba, calamar y caldo de pescado)</p> <p><b>Coliflor a la gallega</b></p> <p><b>Shipper de bacalao</b> (harina)</p> <p><b>Tacos de tomate y queso</b> (aceite de oliva, sal y orégano)</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>34,8 g</td><td>74,2 g</td><td>25,8</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>36,8 g</td><td>70,2 g</td><td>24,5</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,8 g	74,2 g	25,8	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	36,8 g	70,2 g	24,5
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	34,8	73,4 g	23,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	34,8	73,4	23,7 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
707	33,2 g	76,4 g	24,6 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
709	34,5 g	77,2 g	25,4 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
693	35,8 g	73,6 g	24,4																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35,8 g	75,9 g	25,2 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	34,8 g	74,2 g	25,8																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
690	36,8 g	70,2 g	24,5																																																																	

¿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.

