

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

**Nuestros menús incluyen pan blanco e integral y la bebida servida será agua.**

