


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 2 Crema de brócoli y coliflor (brócoli, coliflor, patata y puerro) Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas (cebolla, orégano y tomillo) Patatas fritas Fruta Kcal Prot HCar Lipid 700 35,2 g 77,8 g 25,2 g	Día 3 Arroz 5 delicias (guisante, carne de cerdo zanahoria, gamba, huevo) o Espárragos blancos Caballa con tomate y fritada de cebolla y pimiento Salteado de verduras Fruta /Gelatina sin azucar Kcal Prot HCar Lipid 700 33,2 g 74,1 g 24,2 g Kcal Prot HCar Lipid 695 34,1 g 75,6 g 23,2 g	Día 4 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta /Yogur Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 g 95,1 g 29,4g	Día 5 Macarrones a la napolitana (pasta sin gluten, tomate, albahaca, orégano y cebolla) Merluza a la romana (harina sin gluten y huevo) Escarola, tomate, zanahoria aceitunas y maíz Fruta Kcal Prot HCar Lipid 702 32,8 g 79,1 g 29,4 g	Día 6 Lentejas caseras (patata, harina sin gluten, carne de cerdo, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Tortilla española (huevo, patata, cebolla, aceite de oliva) Tacos de tomate y aceitunas negras aliñados Fruta Kcal Prot HCar Lipid 710 35,8 g 75,9 g 23,4 g
Día 9 Sopa de marisco con estrellas (pasta sin gluten, cebolla, tomate, ajo, almeja, calamar, gamba y rape) o Lombarda salteada con ajo Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina sin gluten, zanahoria, ajo, cebolla y tomate) Patatas fritas Fruta Kcal Prot HCar Lipid 701 33,4 g 77,8 g 26,3 g Kcal Prot HCar Lipid 689 35,1 g 73,9 g 24,5 g	Día 10 Arroz ECOLÓGICO al horno con pollo y verduras (cebolla, ajo, tomate, pollo, alcachofa, pimiento y judía verde) o Ensalada murciana Palometa a la plancha Salteado de champiñón y espárragos verdes Fruta /Yogur Kcal Prot HCar Lipid 700 33,2 g 74,1 g 25,2 g Kcal Prot HCar Lipid 690 34,1 g 75,6 g 23,1 g	Día 11 Judías blancas estofadas (harina sin gluten, patata, zanahoria, ajo, cebolla, tomate y pimiento) Lomo de Sajonia al horno (carne de cerdo) Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas negras Fruta /Yogur Kcal Prot HCar Lipid 702 33,1 g 75,7 g 24,2 g	Día 12 Guisantes salteados con jamón y huevo duro Taquitos de pollo en salsa pepitoria (harina sin gluten, huevo, cebolla, ajo y caldo casero) Patatas fritas Fruta Kcal Prot HCar Lipid 699 35,8 g 74,6 g 25,4 g	Día 13 Fusilli con queso y tomate (pasta sin gluten, queso y tomate) o Salteado de setas, gambas y espárragos verdes Merluza a la romana (harina sin gluten y huevo) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria aceitunas y maíz Fruta Kcal Prot HCar Lipid 701 34,1 g 78,2 g 25,4 g Kcal Prot HCar Lipid 697 36,8 g 72,4 g 22,6 g
Día 16  SEMANA BLANCA	Día 17 Crema de verduras (calabaza, judía verde, calabacín, zanahoria, acelga y patata) Tortilla francesa Tacos de tomate aliñados con aceite de oliva y orégano Fruta /Yogur Kcal Prot HCar Lipid 696 32,9 g 74,6 g 26,8 g	Día 18 Sopa de cocido (pasta sin gluten) Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Kcal Prot HCar Lipid 770 35,8 g 95,1 g 29,4g	Día 19 Espaguetis a la marinera (pasta sin gluten, mejillón, calamar, gamba y caldo de pescado) o Menestra de verduras Filete de palometa en salsa americana (harina sin gluten, ajo, cebolla, tomate, morralla de cigala) Patatas al vapor Fruta /Yogur Kcal Prot HCar Lipid 702 35,8 g 77,6 g 28,6 g Kcal Prot HCar Lipid 702 35,8 g 77,6 g 28,6 g	Día 20 Patatas guisadas a la riojana (carne de cerdo, harina sin gluten, cebolla, zanahoria, ajo y tomate) o Brócoli aliñado Nuggets de pollo (harina sin gluten) y croquetas de jamón (harina sin gluten) Ensalada de lechuga, tomate, atún, zanahoria, aceituna Fruta Kcal Prot HCar Lipid 700 35,2 g 77,8 g 25,2 g Kcal Prot HCar Lipid 700 35,2 g 77,8 g 25,2 g
Día 23 Lentejas a la hortelana (ajo, harina sin gluten, puerro, patata, zanahoria, cebolla y tomate) o Acelgas con patata y jamón Mero en salsa verde (harina sin gluten, cebolla, ajo y perejil) Salteado de champiñón Fruta /Yogur Kcal Prot HCar Lipid 700 33,2 g 74,1 g 24,2 g Kcal Prot HCar Lipid 695 34,1 g 75,6 g 23,2 g	Día 24 Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, coles de Bruselas, espárrago, guisantes, zanahoria y champiñón) Filete ruso en salsa (harina sin gluten, ajo, cerdo, tomate, cebolla) Patatas fritas Fruta /Yogur Kcal Prot HCar Lipid 699 35,8 g 75,1 g 27,0g	Día 25 Espirales con tomate (pasta sin gluten y salsa de tomate) o Espárragos verdes a la plancha Merluza a la andaluza (harina sin gluten y merluza) Ensalada de escarola, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Kcal Prot HCar Lipid 709 32,8 g 78,1 g 27,5 g Kcal Prot HCar Lipid 692 34,8 g 71,9 g 26,6 g	Día 26 Guiso de garbanzos con chipirones (harina sin gluten, ajo, patata, cebolla, zanahoria, tomate y chipirón) Tortilla de patatas (huevo, patata y aceite de oliva) Tacos de tomate, maíz y aguacate Fruta Kcal Prot HCar Lipid 701 35,8 g 92,2 g 29,4 g	Día 27 Patatas fritas Fruta /Yogur Kcal Prot HCar Lipid 699 35,8 g 75,1 g 27,0g

¿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: Verdura / Hortaliza/Ensalada	Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz
2º PLATOS			
Carne		Pescado / Huevos	
Pescado		Carne / Huevos	
Huevo		Pescado / Carne	
POSTRES			
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta	

