


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 700 Prot 35,2 g HCar 77,8 g Lipid 25,2 g	Día 3 Arroz 5 delicias (guisante, carne de cerdo zanahoria, gamba, huevo) PEQUES: Arroz blanco con salsa de tomate Caballa con tomate y fritada de cebolla y pimiento PEQUES: Filete de palometa en salsa verde Salteado de verduras Fruta /Gelatina sin azucar Kcal 700 Prot 33,2 g Hcar 74,1 g Lipid 24,2 g	Día 4 Sopa de cocido (pasta) Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta /Yogur Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4g	Día 5 Macarrones INTEGRALES a la napolitana (pasta, tomate, albahaca, orégano y cebolla) Merluza a la romana (harina y huevo) Escarola, tomate, zanahoria aceitunas y maíz Fruta Kcal 702 Prot 32,8 g Hcar 79,1 g Lipid 29,4 g	Día 6 Lentejas caseras (patata, harina, carne de cerdo, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Tortilla española (huevo, patata, cebolla, aceite de oliva) Tacos de tomate y aceitunas negras aliñados Fruta Kcal 710 Prot 35,8 g Hcar 75,9 g Lipid 23,4 g
Día 9 Sopa de marisco con estrellas (pasta, cebolla, tomate, ajo, almeja, calamar, gamba y rape) Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, zanahoria, ajo, cebolla y tomate) Patatas fritas Fruta Kcal 701 Prot 33,4 g HCar 77,8 g Lipid 26,3 g Kcal 689 Prot 35,1 g HCar 73,9 g Lipid 24,5 g	Día 10 Arroz ECOLÓGICO al horno con pollo y verduras (cebolla, ajo, tomate, pollo, alcachofa, pimiento y judía verde) Boquerones a la andaluza PEQUES: Merluza empanada Salteado de champiñón y espárragos verdes Fruta /Yogur Kcal 700 Prot 33,2 g Hcar 74,1 g Lipid 25,2 g Kcal 690 Prot 34,1 g Hcar 75,6 g Lipid 23,1 g	Día 11 Judías blancas estofadas (harina, 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 702 Prot 33,1 g HCar 75,7 g Lipid 24,2 g	Día 12 Guisantes salteados con jamón y huevo duro PEQUES: Crema de guisantes (guisantes, puerro y patata) Taquitos de pollo en salsa pepitoria (harina, cebolla, ajo, huevo y caldo casero) Patatas fritas Fruta Kcal 699 Prot 35,8 g HCar 74,6 g Lipid 25,4 g	Día 13 Fusilli con queso y tomate (pasta, queso y tomate) Skypper de bacalao (harina) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria aceitunas y maíz Fruta Kcal 701 Prot 34,1 g HCar 78,2 g Lipid 25,4 g Kcal 697 Prot 36,8 g HCar 72,4 g Lipid 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 696 Prot 32,9 g HCar 74,6 g Lipid 26,8 g	Día 18 Sopa de cocido (pasta) Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...) Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz Fruta Kcal 770 Prot 35,8 g HCar 95,1 g Lipid 29,4g	Día 19 Espaguetis a la marinera (pasta, mejillón, calamar, gamba y caldo de pescado) PEQUES: Macarrones con salsa de tomate Filete de palometa en salsa americana (harina, cebolla, ajo, tomate, morralla de cigalas) Patatas al vapor Fruta /Yogur Kcal 702 Prot 35,8 g HCar 77,6 g Lipid 28,6 g	Día 20 Patatas guisadas a la riojana (carne de cerdo, harina, cebolla, zanahoria, ajo y tomate) Nuggets de pollo y varitas de merluza Ensalada de lechuga, tomate, atún, zanahoria, aceituna Fruta Kcal 700 Prot 35,2 g HCar 77,8 g Lipid 25,2 g
Día 23 Lentejas a la hortelana (harina, puerro, patata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate) Mero en salsa verde (ajo, harina, cebolla y perejil) Salteado de champiñón Fruta /Yogur Kcal 700 Prot 33,2 g Hcar 74,1 g Lipid 24,2 g	Día 24 Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, coles de Bruselas, espárrago, guisantes, zanahoria y champiñón) PEQUES: Puré de verduras (calabacín, zanahoria, judía verde, calabaza, patata y acelga) Filete ruso en salsa (harina, ajo, cerdo, tomate, cebolla) Patatas fritas Fruta /Yogur Kcal 699 Prot 35,8 g HCar 75,1 g Lipid 27,0g	Día 25 Canelones al horno (pasta, queso bechamel, carne de cerdo, tomate) PEQUES: Espirales con tomate Merluza a la andaluza (harina y merluza) Ensalada de escarola, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta Kcal 708 Prot 32,8 g Hcar 78,1 g Lipid 27,5 g	Día 26 Guiso de garbanzos con chipirones (harina, patata, cebolla, ajo, zanahoria, tomate y chipirón) Tortilla de patatas (huevo, patata y aceite de oliva) Tacos de tomate, maíz y aguacate Fruta Kcal 701 Prot 35,8 g Hcar 92,2 g Lipid 29,4 g	Día 27

¿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	

