


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																																
<p>Día 2</p> <p>Crema de brócoli y coliflor (brócoli, coliflor, patata y puerro)</p> <p>Jamonicos de pollo asados a las finas hierbas (cebolla, orégano y tomillo)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>35,2 g</td><td>77,8 g</td><td>25,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,2 g	77,8 g	25,2 g	<p>Día 3</p> <p>Arroz blanco con tomate</p> <p>Espárragos blancos</p> <p>Caballa con tomate y fritada de cebolla y pimiento</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta /Gelatina sin azucar</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>Hcar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>33,2 g</td><td>74,1 g</td><td>24,2 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>Hcar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>34,1 g</td><td>75,6 g</td><td>23,2 g</td></tr> </table>	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	<p>Día 4</p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta /Yogur</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>Día 5</p> <p>Macarrones INTEGRALES a la napolitana (pasta, tomate, albahaca, orégano y cebolla)</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Escarola, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>Hcar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>32,8 g</td><td>79,1 g</td><td>29,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	Hcar	Lipid	702	32,8 g	79,1 g	29,4 g	<p>Día 6</p> <p>Lentejas caseras (patata, harina, carne de cerdo, pimiento, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Tacos de tomate y aceitunas negras aliñados</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>Hcar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>35,8 g</td><td>75,9 g</td><td>23,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	Hcar	Lipid	710	35,8 g	75,9 g	23,4 g																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	35,2 g	77,8 g	25,2 g																																																																	
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																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8 g	95,1 g	29,4g																																																																	
Kcal	Prot	Hcar	Lipid																																																																	
702	32,8 g	79,1 g	29,4 g																																																																	
Kcal	Prot	Hcar	Lipid																																																																	
710	35,8 g	75,9 g	23,4 g																																																																	
<p>Día 9</p> <p>Sopa de marisco con estrellas (pasta, cebolla, tomate, ajo, almeja, calamar, gamba y rape)</p> <p>Lombarda salteada con ajo</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de cerdo, harina, zanahoria, ajo, cebolla y tomate)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>33,4 g</td><td>77,8 g</td><td>26,3 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>35,1 g</td><td>73,9 g</td><td>24,5 g</td></tr> </table>	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	<p>Día 10</p> <p>Arroz ECOLÓGICO al horno con pollo y verduras (cebolla, ajo, tomate, pollo, alcachofa, pimiento y judía verde)</p> <p>Ensalada murciana</p> <p>Boquerones a la andaluza</p> <p>Salteado de champiñón y espárragos verdes</p> <p>Fruta /Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>Hcar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>33,2 g</td><td>74,1 g</td><td>25,2 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>Hcar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>34,1 g</td><td>75,6 g</td><td>23,1 g</td></tr> </table>	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	<p>Día 11</p> <p>Judías blancas estofadas (harina, patata, zanahoria, ajo, cebolla, tomate y pimiento)</p> <p>Lomo de Sajonia al horno (carne de cerdo)</p> <p>Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas negras</p> <p>Fruta /Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>33,1 g</td><td>75,7 g</td><td>24,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,1 g	75,7 g	24,2 g	<p>Día 12</p> <p>Guisantes salteados con jamón</p> <p>Taquitos de pollo en salsa pepitoria (harina, cebolla, ajo y caldo casero)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>35,8 g</td><td>74,6 g</td><td>25,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	35,8 g	74,6 g	25,4 g	<p>Día 13</p> <p>Fusilli con queso y tomate (pasta, queso y tomate)</p> <p>Salteado de setas, gambas y espárragos verdes</p> <p>Skypper de bacalao (harina)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>34,1 g</td><td>78,2 g</td><td>25,4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>697</td><td>36,8 g</td><td>72,4 g</td><td>22,6 g</td></tr> </table>	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
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																																																																	
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																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
702	33,1 g	75,7 g	24,2 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	35,8 g	74,6 g	25,4 g																																																																	
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																																																																	
<p>Día 16</p>  <p>SEMANA BLANCA</p>		<p>Día 17</p> <p>Crema de verduras (calabaza, judía verde, calabacín, zanahoria, acelga y patata)</p> <p>Merluza a la plancha</p> <p>Tacos de tomate aliñados con aceite de oliva y orégano</p> <p>Fruta /Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>696</td><td>32,9 g</td><td>74,6 g</td><td>26,8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	696	32,9 g	74,6 g	26,8 g	<p>Día 18</p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, ternera, pollo, morcilla...)</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta</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>Día 19</p> <p>Espaguetis a la marinera (pasta, mejillón, calamar, gamba y caldo de pescado)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Filete de palometa en salsa americana (harina, cebolla, ajo, tomate, morralla de cigalas)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Fruta /Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>35,8 g</td><td>77,6 g</td><td>28,6 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>35,8 g</td><td>77,6 g</td><td>28,6 g</td></tr> </table>	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																																
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
696	32,9 g	74,6 g	26,8 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
770	35,8 g	95,1 g	29,4g																																																																	
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																																																																	
<p>Día 23</p> <p>Patatas guisadas a la riojana (carne de cerdo, harina, cebolla, zanahoria, ajo y tomate)</p> <p>Brócoli gratinado</p> <p>Nuggets de pollo y varitas de merluza</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, atún, zanahoria, aceituna</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>35,2 g</td><td>77,8 g</td><td>25,2 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>77,8 g</td><td>25,2 g</td></tr> </table>	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	<p>Día 24</p> <p>Lentejas a la hortelana (harina, puerro, patata, zanahoria, cebolla, ajo, tomate)</p> <p>Acelgas con patata y jamón</p> <p>Mero en salsa verde (ajo, harina, cebolla y perejil)</p> <p>Salteado de champiñón</p> <p>Fruta /Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>Hcar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>33,2 g</td><td>74,1 g</td><td>24,2 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>Hcar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>34,1 g</td><td>75,6 g</td><td>23,2 g</td></tr> </table>	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	<p>Día 25</p> <p>Menestra de verduras (judías verdes, zanahoria, coles de Bruselas, espárrago, guisantes, zanahoria y champiñón)</p> <p>Filete ruso en salsa (harina, ajo, cerdo, tomate, cebolla)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Fruta /Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>35,8 g</td><td>75,1 g</td><td>27,0g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	35,8 g	75,1 g	27,0g	<p>Día 26</p> <p>Espirales con tomate</p> <p>Espárragos verdes a la plancha</p> <p>Merluza a la andaluza (harina y merluza)</p> <p>Ensalada de escarola, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>Hcar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>708</td><td>32,8 g</td><td>78,1 g</td><td>27,5 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>Hcar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>692</td><td>34,8 g</td><td>71,9 g</td><td>26,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	Hcar	Lipid	708	32,8 g	78,1 g	27,5 g	Kcal	Prot	Hcar	Lipid	692	34,8 g	71,9 g	26,6 g	<p>Día 27</p> <p>Guiso de garbanzos con chipirones (harina, patata, cebolla, ajo, zanahoria, tomate y chipirón)</p> <p>Filete de bacalao empanado</p> <p>Tacos de tomate, maíz y aguacate</p> <p>Fruta</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>92,2 g</td><td>29,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	Hcar	Lipid	701	35,8 g	92,2 g	29,4 g
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																																																																	
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																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
699	35,8 g	75,1 g	27,0g																																																																	
Kcal	Prot	Hcar	Lipid																																																																	
708	32,8 g	78,1 g	27,5 g																																																																	
Kcal	Prot	Hcar	Lipid																																																																	
692	34,8 g	71,9 g	26,6 g																																																																	
Kcal	Prot	Hcar	Lipid																																																																	
701	35,8 g	92,2 g	29,4 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: Verdura / Hortaliza/Ensalada	Verduras/ Hortalizas/ Ensaladas	Guarnición: Patata/ Arroz/maíz
2º PLATOS			
Carne		Pescado / Huevos	
Pescado		Carne / Huevos	
POSTRES			
Fruta / Lácteo		Preferiblemente fruta	

