


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

