

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																								
<p>Día 2</p> <p>Arroz 3 delicias (guisante, carne de cerdo, zanahoria, gamba huevo) 🍷🍷🍷</p> <p>Lombarda salteada con ajito</p> <p>Filete de bacaladilla a la romana (huevo y harina) 🍷🍷🍷</p> <p>Ensalada de lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceituna</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>35.8g</td><td>76.3 g</td><td>27.4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>34.1</td><td>72.0</td><td>25.1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35.8g	76.3 g	27.4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	34.1	72.0	25.1 g	<p>Día 3</p> <p>Guisantes salteados con huevo y jamón 🍷</p> <p>Alitas de pollo asadas</p> <p>Patatas fritas 🍷</p> <p>Fruta del tiempo/yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>31.9 g</td><td>73.6 g</td><td>26.8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	31.9 g	73.6 g	26.8 g	<p>Día 4</p> <p>Lentejas a la riojana (harina, ajo, cebolla, pimentón, carne de cerdo, patata, pimienta y zanahoria) 🍷</p> <p>Escalope de lomo de cerdo (huevo y pan rallado) 🍷🍷</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta del tiempo/yogur 🍷</p> <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>76.3 g</td><td>27.4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35.8 g	76.3 g	27.4 g	<p>Día 5</p> <p>Fusilli a la napolitana (pasta, tomate, orégano, cebolla, ajo y albahaca) 🍷</p> <p>Ensalada murciana 🍷</p> <p>Filete de palometa al horno en salsa americana (harina, cebolla, ajo, zanahoria, y caldo de marisco) 🍷🍷🍷</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>34.1 g</td><td>77.1 g</td><td>25.2 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>679</td><td>35.8 g</td><td>71.1 g</td><td>23.6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	34.1 g	77.1 g	25.2 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	679	35.8 g	71.1 g	23.6 g	<p>Día 6</p> <p>Potaje de vigilia (garbanzo, judía blanca, bacalao, huevo, espinacas, harina, cebolla, pimentón, ajo y tomate) 🍷🍷🍷</p> <p>Mini empanadillas de atún 🍷🍷🍷 y rabas de calamar 🍷🍷🍷</p> <p>Tacos de tomate, aguacate, zanahoria y aceitunas negras</p> <p>Fruta del tiempo</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>78.1 g</td><td>26.4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34.1 g	78.1 g	26.4 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	35.8g	76.3 g	27.4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
695	34.1	72.0	25.1 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	31.9 g	73.6 g	26.8 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	35.8 g	76.3 g	27.4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
703	34.1 g	77.1 g	25.2 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
679	35.8 g	71.1 g	23.6 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	34.1 g	78.1 g	26.4 g																																																									

<p>Día 9</p> <p>Brócoli y coliflor en crema (brócoli, coliflor, puerro y patata)</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con hierbas aromáticas (tomillo, orégano y cebolla)</p> <p>Patatas panadera 🍷</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>699</td><td>31.9g</td><td>73.6 g</td><td>26.8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	31.9g	73.6 g	26.8 g	<p>Día 10</p> <p>Sopa de cocido (pasta) 🍷</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino) 🍷</p> <p>Ensalada de Lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta del tiempo</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>29.4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35.8 g	95.1 g	29.4 g	<p>Día 11</p> <p>Fideua de pollo (pasta, cebolla, ajo, tomate, carne de pollo) 🍷</p> <p>Repollo con ajito y pimentón</p> <p>Bacalao a la vizcaína (harina, tomate, pimiento y cebolla) 🍷</p> <p>Patatas vapor</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>707</td><td>33,7</td><td>75.8 g</td><td>26.8 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>687</td><td>34,9g</td><td>72.6 g</td><td>24.8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	707	33,7	75.8 g	26.8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	687	34,9g	72.6 g	24.8 g	<p>Día 12</p> <p>Alubias con almejas (ajo, harina, pimentón, cebolla, patata, almeja, pimiento, tomate y zanahoria) 🍷🍷</p> <p>Tortilla francesa 🍷🍷</p> <p>Ensalada de tomate, atún, aceitunas y aguacate 🍷</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>706</td><td>32.9 g</td><td>79.1 g</td><td>29.4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32.9 g	79.1 g	29.4 g	<p>Día 13</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados (pasta, tomate y queso) 🍷🍷</p> <p>Ensalada mixta 🍷🍷</p> <p>Filetes de merluza al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y perejil) 🍷🍷</p> <p>Champiñón y zanahoria dado</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>32.8 g</td><td>76.3 g</td><td>27.4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>693</td><td>34.1 g</td><td>71.0 g</td><td>25.1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32.8 g	76.3 g	27.4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	693	34.1 g	71.0 g	25.1 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
699	31.9g	73.6 g	26.8 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
770	35.8 g	95.1 g	29.4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
707	33,7	75.8 g	26.8 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
687	34,9g	72.6 g	24.8 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
706	32.9 g	79.1 g	29.4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	32.8 g	76.3 g	27.4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
693	34.1 g	71.0 g	25.1 g																																																									

<p>Día 16</p> <p>Arroz ECOLOGICO con pollo al curry (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate y curry)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina) 🍷🍷</p> <p>Ensalada de tomate, queso fresco y aceitunas negras 🍷</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>31.9</td><td>73.9 g</td><td>24.8 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>33.9</td><td>70.9 g</td><td>21.3 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31.9	73.9 g	24.8 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	33.9	70.9 g	21.3 g	<p>Día 17</p> <p>Crema de legumbres con picatostes de pan (garbanzo, alubia blanca, harina, cebolla, ajo tomate y patata) 🍷</p> <p>Cinta de Sajonia al horno (Carne de cerdo)</p> <p>Patatas panadera 🍷</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>708</td><td>32,9</td><td>75.6 g</td><td>26.8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	32,9	75.6 g	26.8 g	<p>Día 18</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro 🍷</p> <p>Taquetes de pollo en salsa pepitoria 🍷🍷</p> <p>Patatas fritas 🍷</p> <p>Fruta del tiempo /Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>31.9 g</td><td>73.6 g</td><td>25.3 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	31.9 g	73.6 g	25.3 g	<p>Día 19</p> <p>Espaguetis boloñesa (pasta, tomate cebolla y carne de ternera) 🍷</p> <p>Coliflor a la gallega</p> <p>Merluza al horno en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil) 🍷🍷</p> <p>Salteado de verduras campestre</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>707</td><td>35.8 g</td><td>78.1 g</td><td>25.4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>36.8g</td><td>75.2 g</td><td>24.1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	707	35.8 g	78.1 g	25.4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	36.8g	75.2 g	24.1 g	<p>Día 20</p> <p>Lentejas a la hortelana (harina, cebolla, pimentón, ajo, patata, pimiento y zanahoria) 🍷</p> <p>Huevos duros con tomate gratinados (tomate, guisantes y queso) 🍷🍷</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta /Gelatina sin azúcar</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>31.9 g</td><td>73.6 g</td><td>26.8 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	31.9 g	73.6 g	26.8 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
703	31.9	73.9 g	24.8 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
690	33.9	70.9 g	21.3 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
708	32,9	75.6 g	26.8 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	31.9 g	73.6 g	25.3 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
707	35.8 g	78.1 g	25.4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
695	36.8g	75.2 g	24.1 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
700	31.9 g	73.6 g	26.8 g																																																									

<p>Día 23</p> <p>Judías pintas de la abuela (harina, cebolla, ajo, patata, arroz pimiento, tomate y zanahoria) 🍷</p> <p>Tortilla española (huevo, patata y aceite de oliva) 🍷</p> <p>Tacos de tomate aliñados (aceite de oliva, sal y orégano)</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>705</td><td>32.9g</td><td>77.6 g</td><td>25.9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32.9g	77.6 g	25.9 g	<p>Día 24</p> <p>Lacitos a la carbonara (pasta, nata y carne de cerdo) 🍷🍷</p> <p>Ensalada de pimientos 🍷</p> <p>Caballa al horno en salsa de tomate y juliana de cebolla y pimiento 🍷</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>706</td><td>35.4g</td><td>77.7 g</td><td>25.5 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>693</td><td>38.1 g</td><td>72.8 g</td><td>24.5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	35.4g	77.7 g	25.5 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	693	38.1 g	72.8 g	24.5 g	<p>Día 25</p> <p>Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, calabacín, espinacas, calabaza, zanahoria y patata)</p> <p>Albóndigas en salsa (ajo, harina, carne de cerdo, tomate, cebolla, zanahoria y pimiento) 🍷</p> <p>Patatas fritas 🍷</p> <p>Fruta del tiempo/Yogur 🍷</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>694</td><td>38.4 g</td><td>77.7 g</td><td>25.5 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	38.4 g	77.7 g	25.5 g	<p>Día 26</p> <p>Sopa de cocido (pasta) 🍷</p> <p>Cocido completo (Garbanzos, patata, zanahoria, chorizo, ternera, pollo, morcilla y tocino) 🍷</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta del tiempo</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>29.4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35.8 g	95.1 g	29.4 g	<p>Día 27</p> <p>Arroz ECOLOGICO a banda (cebolla, ajo, gamba tomate, calamar y caldo de marisco) 🍷🍷🍷</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Skipper de bacalao (harina) 🍷🍷</p> <p>Ensalada de escarola, tomate, zanahoria, aceitunas y maíz</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>33.1 g</td><td>78.1 g</td><td>26.4 g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>688</td><td>34.6 g</td><td>73.2 g</td><td>23.1 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33.1 g	78.1 g	26.4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	688	34.6 g	73.2 g	23.1 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
705	32.9g	77.6 g	25.9 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
706	35.4g	77.7 g	25.5 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
693	38.1 g	72.8 g	24.5 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
694	38.4 g	77.7 g	25.5 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
770	35.8 g	95.1 g	29.4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
701	33.1 g	78.1 g	26.4 g																																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																									
688	34.6 g	73.2 g	23.1 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 / Lácteo		Preferiblemente fruta	

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

