

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>Día 2</p> <p>Arroz 3 delicias (guisante, carne de cerdo, zanahoria, gamba huevo) 🍷🍷🍷 PEQUE: Arroz con tomate</p> <p>Filete de bacaladilla a la romana (huevo y harina) 🍷🍷 PEQUE: Merluza empanada</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>76.3g</td><td>27.4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35.8g	76.3g	27.4g	<p>Día 3</p> <p>Guisantes salteados con huevo y jamón 🍷 PEQUE: Crema de guisantes</p> <p>Alitas de pollo asadas</p> <p>PEQUE: Pechuga de pollo en salsa 🍷</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>31.9g</td><td>73.6g</td><td>26.8g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	31.9g	73.6g	26.8g	<p>Día 4</p> <p>Lentejas a la riojana (harina, ajo, cebolla, pimentón, carne de cerdo, patata, pimienta y zanahoria) 🍷 PEQUE: Crema de verduras</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>35.8g</td><td>76.3g</td><td>27.4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35.8g	76.3g	27.4g	<p>Día 5</p> <p>Fusilli a la napolitana (pasta, tomate, orégano, cebolla, ajo y albahaca) 🍷🍷</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>34.1g</td><td>77.1g</td><td>25.2g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	34.1g	77.1g	25.2g	<p>Día 6</p> <p>Potaje de vigilia (garbanzo, judía blanca, bacalao, huevo, espinacas, harina, cebolla, pimentón, ajo y tomate) 🍷🍷🍷🍷 PEQUE: Mini empanadillas de atún</p> <p>Varitas de merluza 🍷🍷</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>34.1g</td><td>78.1g</td><td>26.4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34.1g	78.1g	26.4g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	35.8g	76.3g	27.4g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	31.9g	73.6g	26.8g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	35.8g	76.3g	27.4g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	34.1g	77.1g	25.2g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34.1g	78.1g	26.4g																																									
<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>73.6g</td><td>26.8g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	699	31.9g	73.6g	26.8g	<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>35.8g</td><td>95.1g</td><td>29.4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35.8g	95.1g	29.4g	<p>Día 11</p> <p>Fideua de pollo (pasta, cebolla, ajo, tomate, carne de pollo) 🍷</p> <p>Bacalao a la vizcaína (harina, tomate, pimienta y cebolla) 🍷🍷 PEQUE: Bacalao rebozado</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>33.7g</td><td>75.8g</td><td>26.8g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	707	33.7g	75.8g	26.8g	<p>Día 12</p> <p>Alubias con almejas (ajo, harina, pimentón, cebolla, patata, almeja, pimienta, 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>32.9g</td><td>79.1g</td><td>29.4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	32.9g	79.1g	29.4g	<p>Día 13</p> <p>Macarrones integrales con salsa de tomate gratinados (pasta, tomate y queso) 🍷🍷</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>32.8g</td><td>76.3g</td><td>27.4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32.8g	76.3g	27.4g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
699	31.9g	73.6g	26.8g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35.8g	95.1g	29.4g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
707	33.7g	75.8g	26.8g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
706	32.9g	79.1g	29.4g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	32.8g	76.3g	27.4g																																									
<p>Día 16</p> <p>Arroz con pollo (ajo, pollo, cebolla, zanahoria, tomate)</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina) 🍷🍷 PEQUE: Mero en salsa</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>31.9g</td><td>73.9g</td><td>26.8g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	31.9g	73.9g	26.8g	<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 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>708</td><td>32.9g</td><td>75.6g</td><td>24.8g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	32.9g	75.6g	24.8g	<p>Día 18</p> <p>Judías verdes salteadas con jamón y huevo duro 🍷 PEQUE: Crema de verduras</p> <p>Taquitos 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>31.9g</td><td>73.6g</td><td>26.8g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	31.9g	73.6g	26.8g	<p>Día 19</p> <p>Espaguetis boloñesa (pasta, tomate, cebolla y carne de ternera) 🍷</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>35.8g</td><td>78.1g</td><td>25.4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	707	35.8g	78.1g	25.4g	<p>Día 20</p> <p>Lentejas a la hortelana (harina, cebolla, pimentón, ajo, patata, pimienta y zanahoria) 🍷</p> <p>Huevos duros con tomate gratinados (tomate, guisantes y queso) 🍷🍷 PEQUE: Tortilla francesa 🍷</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>31.9g</td><td>73.6g</td><td>26.8g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	31.9g	73.6g	26.8g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	31.9g	73.9g	26.8g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
708	32.9g	75.6g	24.8g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	31.9g	73.6g	26.8g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
707	35.8g	78.1g	25.4g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	31.9g	73.6g	26.8g																																									
<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>77.6g</td><td>25.9g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	705	32.9g	77.6g	25.9g	<p>Día 24</p> <p>Lacitos a la carbonara (pasta, nata y carne de cerdo) 🍷 PEQUE: Lacitos con salsa de tomate</p> <p>Caballa al horno en salsa de tomate y juliana de cebolla y pimiento 🍷 PEQUE: Merluza empanada</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>77.7g</td><td>25.5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	706	35.4g	77.7g	25.5g	<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>38.4g</td><td>77.7g</td><td>25.5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	694	38.4g	77.7g	25.5g	<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>35.8g</td><td>95.1g</td><td>29.4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35.8g	95.1g	29.4g	<p>Día 27</p> <p>Arroz a banda (cebolla, ajo, gamba, tomate, calamar y caldo de marisco) 🍷🍷🍷</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>33.1g</td><td>78.1g</td><td>26.4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33.1g	78.1g	26.4g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
705	32.9g	77.6g	25.9g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
706	35.4g	77.7g	25.5g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
694	38.4g	77.7g	25.5g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35.8g	95.1g	29.4g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	33.1g	78.1g	26.4g																																									



¿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.

