

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																
<p>Happy Easter Monday</p>	<p>Día 7</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Mini empanadillas de atún</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Ensalada de tomate 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>710</td><td>35.4 gr</td><td>78.6 gr</td><td>26.6 gr</td></tr> <tr><td>690</td><td>36.1 gr</td><td>72.8 gr</td><td>25.5 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	35.4 gr	78.6 gr	26.6 gr	690	36.1 gr	72.8 gr	25.5 gr	<p>Día 8</p> <p>Lentejas a la hortelana (ajo, harina, cebolla, tomate, patata y zanahoria)</p> <p>Huevos duros con tomate y queso gratinados</p> <p>Salteado de champiñón y espárragos</p> <p>Fruta / Postre de soja</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>700</td><td>35,1 g</td><td>76,9 g</td><td>25,7 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,1 g	76,9 g	25,7 g	<p>Día 9</p> <p>Judías verdes salteadas con huevo duro</p> <p>Filetes de jamón asado (ajo, harina, cebolla, zanahoria, carne de cerdo)</p> <p>Puré de patata</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>695</td><td>35,1 g</td><td>76,9 g</td><td>25,7 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	695	35,1 g	76,9 g	25,7 g	<p>Día 10</p> <p>Plumas con salsa de tomate (pasta, salsa de tomate)</p> <p>Espárragos verdes a la plancha</p> <p>Bacalao en salsa vizcaína (harina, tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Salteado de verduras mediterráneo</p> <p>Fruta / Postre de soja</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>35,6 g</td><td>76,9 g</td><td>25,7 g</td></tr> <tr><td>701</td><td>35,6 g</td><td>76,9 g</td><td>25,7 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,6 g	76,9 g	25,7 g	701	35,6 g	76,9 g	25,7 g								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
710	35.4 gr	78.6 gr	26.6 gr																																																	
690	36.1 gr	72.8 gr	25.5 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
700	35,1 g	76,9 g	25,7 g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
695	35,1 g	76,9 g	25,7 g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
701	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																	
701	35,6 g	76,9 g	25,7 g																																																	
<p>Día 13</p> <p>Judías blancas con almejas (ajo, harina, cebolla, tomate, patata y zanahoria y almeja)</p> <p>Tortilla española (huevo, patata y aceite de oliva)</p> <p>Tomate en tacos aliñados con AOVE, sal y orégano</p> <p>Fruta del tiempo</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCarb</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>35,9 g</td><td>77,5 g</td><td>26,7 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCarb	Lipid	703	35,9 g	77,5 g	26,7 g	<p>Día 14</p> <p>Arroz INTEGRAL al horno a la campesina (tomate, caldo de pollo, cebolla, ajo, pimiento y tacos de jamón)</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta / Postre de soja</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>704</td><td>37,4 gr</td><td>77,7 gr</td><td>25,5 gr</td></tr> <tr><td>693</td><td>38,1 gr</td><td>72,8 gr</td><td>23,1 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	37,4 gr	77,7 gr	25,5 gr	693	38,1 gr	72,8 gr	23,1 gr	<p>Día 15</p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo, Garbanzos, patata, chorizo, ternera, pollo, morcilla, tocino, ...</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</p> <p>Fruta / Postre de soja</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 gr</td><td>95,1 gr</td><td>29,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr	<p>Día 16</p> <p>Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, patata, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria)</p> <p>Jamoncitos de pollo asados a las finas hierbas (cebolla, tomillo y orégano)</p> <p>Patatas fritas</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>690</td><td>36,4 gr</td><td>72,7gr</td><td>23,5 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	36,4 gr	72,7gr	23,5 gr	<p>Día 17</p> <p>Macarrones INTEGRALES a la napolitana (pasta, tomate, cebolla, orégano y albahaca)</p> <p>Coliflor a la vinagreta</p> <p>Filete de bacaladilla al horno en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil)</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>701</td><td>34,1 gr</td><td>78,1 gr</td><td>26,8 gr</td></tr> <tr><td>688</td><td>35,6 gr</td><td>73,2 gr</td><td>24,1 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,1 gr	78,1 gr	26,8 gr	688	35,6 gr	73,2 gr	24,1 gr
Kcal	Prot	HCarb	Lipid																																																	
703	35,9 g	77,5 g	26,7 g																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
704	37,4 gr	77,7 gr	25,5 gr																																																	
693	38,1 gr	72,8 gr	23,1 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
770	35,8 gr	95,1 gr	29,4 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
690	36,4 gr	72,7gr	23,5 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
701	34,1 gr	78,1 gr	26,8 gr																																																	
688	35,6 gr	73,2 gr	24,1 gr																																																	
<p>Día 20</p> <p>Crema de boniato con picatostes (boniato, patata, zanahoria y caldo de verduras)</p> <p>Chuleta de Sajonia al horno</p> <p>Lechuga, mango, piquillo y zanahoria</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>703</td><td>30,9 g</td><td>73,9 gr</td><td>24,8 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	30,9 g	73,9 gr	24,8 gr	<p>Día 21</p> <p>Arroz 3 delicias (zanahoria, huevo, gamba y guisante)</p> <p>Acelgas con ajitos y patata</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina)</p> <p>Ensalada de Lechuga, maíz, tomate, zanahoria y aceitunas</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>30,9 gr</td><td>73,9 gr</td><td>24,8 gr</td></tr> <tr><td>690</td><td>33,1 gr</td><td>70,9 gr</td><td>21,5 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	30,9 gr	73,9 gr	24,8 gr	690	33,1 gr	70,9 gr	21,5 gr	<p>Día 22</p> <p>Ensalada de garbanzos y quinoa (quinoa, tomate, atún, zanahoria, surimi de pescado y huevo)</p> <p>Pechuga de pollo plancha con salsa de tomate casera (tomate, ajo, cebolla y orégano)</p> <p>Calabacín rebozado (harina y huevo)</p> <p>Fruta / Postre de soja</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>708</td><td>31,9 gr</td><td>75,4 gr</td><td>24,8 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	708	31,9 gr	75,4 gr	24,8 gr	<p>Día 23</p> <p>Guisantes salteados con cebollita, huevo y taquitos de jamón</p> <p>Albóndigas en salsa (carne de cerdo, tomate, harina, ajo, cebolla, pimiento y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</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>33,9gr</td><td>72,9 gr</td><td>25,8 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,9gr	72,9 gr	25,8 gr	<p>Día 24</p> <p>Espaguetis boloñesa (carne de ternera, pasta, cebolla y tomate)</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Palometa a la portuguesa (harina, cebolla, pimiento y caldo de verdura)</p> <p>Salteado de verduras</p> <p>Fruta / Postre de soja</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>31,9 gr</td><td>75,8 gr</td><td>25,6 gr</td></tr> <tr><td>694</td><td>35,8 gr</td><td>72,9</td><td>24,6 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	31,9 gr	75,8 gr	25,6 gr	694	35,8 gr	72,9	24,6 gr
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
703	30,9 g	73,9 gr	24,8 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
703	30,9 gr	73,9 gr	24,8 gr																																																	
690	33,1 gr	70,9 gr	21,5 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
708	31,9 gr	75,4 gr	24,8 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
700	33,9gr	72,9 gr	25,8 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
702	31,9 gr	75,8 gr	25,6 gr																																																	
694	35,8 gr	72,9	24,6 gr																																																	
<p>Día 27</p> <p>Pastel de patata y carne (patata, tomate, cebolla y ternera)</p> <p>Ensalada de judías verdes</p> <p>Escalope de lomo de cerdo (carne de cerdo, huevo y pan)</p> <p>Ensalada de tomate, maíz, y zanahoria</p> <p>Fruta / Postre de soja</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>33,8 gr</td><td>78,1 gr</td><td>27,1 gr</td></tr> <tr><td>693</td><td>35,9 gr</td><td>75,8 gr</td><td>23,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	33,8 gr	78,1 gr	27,1 gr	693	35,9 gr	75,8 gr	23,4 gr	<p>Día 28</p> <p>Lentejas caseras (ajo, patata, zanahoria, harina, cebolla, tomate y carne de cerdo)</p> <p>Skipper de bacalao (harina)</p> <p>Ensalada de tomate, maíz, huevo y zanahoria</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>702</td><td>35,8 gr</td><td>75,1 gr</td><td>27,4 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	35,8 gr	75,1 gr	27,4 gr	<p>Día 29</p> <p>Crema de brócoli y coliflor (brócoli, coliflor, puerro y patata)</p> <p>Taquitos de pavo guisados (harina, cebolla, ajo y zanahoria)</p> <p>Cuscús (sémola de trigo y caldo de verduras)</p> <p>Fruta / Postre de soja</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>32,9</td><td>76,9 gr</td><td>24,8 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	32,9	76,9 gr	24,8 gr	<p>Día 30</p> <p>Fusilli con salsa de tomate</p> <p>Verduras asadas</p> <p>Tortilla a la francesa</p> <p>Ensalada de escarola, maíz y zanahoria</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>35,8 gr</td><td>75,1 gr</td><td>26,9 gr</td></tr> <tr><td>691</td><td>37,1 gr</td><td>72,3 gr</td><td>23,6 gr</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,8 gr	75,1 gr	26,9 gr	691	37,1 gr	72,3 gr	23,6 gr	<p>Día 1 de mayo</p> <p>LABOR DAY</p>								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
710	33,8 gr	78,1 gr	27,1 gr																																																	
693	35,9 gr	75,8 gr	23,4 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
702	35,8 gr	75,1 gr	27,4 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
698	32,9	76,9 gr	24,8 gr																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																	
700	35,8 gr	75,1 gr	26,9 gr																																																	
691	37,1 gr	72,3 gr	23,6 gr																																																	

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

¿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 de soja		Preferiblemente fruta	

