

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																								
<p>Día 4</p> <p>Crema de guisantes con picatostes de pan (puerro, cebolla, patata y guisantes)</p> <p>Albóndigas (horneadas) en salsa (ajo, harina, carne de cerdo, cebolla, tomate, pimiento y zanahoria)</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>33,9g</td><td>73,4g</td><td>24,5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,9g	73,4g	24,5g	<p>Día 5</p> <p>Fideos a la cazuela con verdura (pasta, cebolla, ajo, tomate, zanahoria, alcachofa y pimiento)</p> <p>Merluza a la romana (harina y huevo)</p> <p>Ensalada de tomate, aguacate, maíz, 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>701</td><td>33,8g</td><td>74,9g</td><td>25,9g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,8g	74,9g	25,9g	<p>Día 6</p> <p>Ensalada de arroz INTEGRAL y quinoa (atún, tomate, huevo, zanahoria, y surimi)</p> <p>PEQUES: Arroz con tomate</p> <p>Alitas de pollo asadas</p> <p>PEQUES: Taquitos de pollo en salsa</p> <p>Champiñón al ajillo</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>32,7g</td><td>74,4g</td><td>26,8g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	32,7g	74,4g	26,8g	<p>Día 7</p> <p>Lentejas a la hortelana (patata, zanahoria, harina, ajo, pimiento y cebolla)</p> <p>Tortilla española (patata y huevo)</p> <p>Escarola, tomate, atún, maíz, 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>702</td><td>33,8g</td><td>74,7g</td><td>24,9g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	702	33,8g	74,7g	24,9g	<p>Día 8</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS a la napolitana (pasta, albahaca, orégano, cebolla y tomate)</p> <p>Palometa al horno en salsa de piquillo (harina, cebolla, pimientos del piquillo y ajo)</p> <p>Salteado de verduras asadas</p> <p>Fruta/ Petit</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>75,2g</td><td>25,9g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,8g	75,2g	25,9g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33,9g	73,4g	24,5g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	33,8g	74,9g	25,9g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	32,7g	74,4g	26,8g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
702	33,8g	74,7g	24,9g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	35,8g	75,2g	25,9g																																									
<p>Día 11</p> <p>Ensalada de garbanzos (atún, tomate, huevo, zanahoria y surimi)</p> <p>PEQUES: Guiso de garbanzos con verdura y jamón)</p> <p>Pollo asado con hierbas provenzales (romero, tomillo, orégano y cebolla)</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>698</td><td>36,1g</td><td>73,1g</td><td>25,2g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	36,1g	73,1g	25,2g	<p>Día 12</p> <p>Coditos con falsa carbonara (pasta, leche y champiñón)</p> <p>PEQUES: Coditos con salsa de tomate</p> <p>Bacalao al horno a la portuguesa (ajo, harina, cebolla y pimiento)</p> <p>PEQUES: Bacalao rebozado</p> <p>Salteado mediterráneo de verduras asadas</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>704</td><td>30,4g</td><td>78,1g</td><td>25,4g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	30,4g	78,1g	25,4g	<p>Día 13</p> <p>Huevos rellenos de atún (tomate, atún y mahonesa)</p> <p>PEQUES: Sopa de pescado</p> <p>Croquetas de jamón</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta/ Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>710</td><td>34,5g</td><td>80,1g</td><td>25,5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,5g	80,1g	25,5g	<p>Día 14</p> <p>Puré de verduras naturales (judías verdes, acelgas, calabacín, puerro, calabaza, zanahoria y patata)</p> <p>Filetes de jamón asado en su jugo (carne de cerdo, harina, cebolla, ajo y zanahoria)</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Gelatina sin azúcar</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>701</td><td>34,3 g</td><td>72,5 g</td><td>24,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	34,3 g	72,5 g	24,9 g	<p>Día 15</p> <p>Paella valenciana (ARROZ ECOLÓGICO, cebolla, ajo, tomate, pimiento, pollo y conejo)</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina)</p> <p>PEQUES: Meluca empanada</p> <p>Tacos de tomate, queso fresco 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>710</td><td>34,2 g</td><td>73,1 g</td><td>25,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,2 g	73,1 g	25,9 g
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
698	36,1g	73,1g	25,2g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
704	30,4g	78,1g	25,4g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
710	34,5g	80,1g	25,5g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	34,3 g	72,5 g	24,9 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
710	34,2 g	73,1 g	25,9 g																																									
<p>Día 18</p> <p>Ensalada de pasta (pasta, atún, huevo, zanahoria, surimi y aceitunas)</p> <p>PEQUES: Pasta con salsa de tomate</p> <p>Caballa al horno con tomate y fritada de cebolla y pimiento</p> <p>PEQUES: Palometa al horno en salsa</p> <p>Patata cocida ajo-perejil</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kca</td><td>Prot</td><td>HC</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>702</td><td>34,0</td><td>73,6 g</td><td>25,5 g</td></tr> </table>	Kca	Prot	HC	Lipid	702	34,0	73,6 g	25,5 g	<p>Día 19</p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</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>92,2 g</td><td>29,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	92,2 g	29,4 g	<p>Día 20</p> <p>Menestra de verduras (judía verde, guisantes, zanahoria, coles, alcachofa, champiñón y espárragos)</p> <p>PEQUES: Puré de verduras</p> <p>Cinta de lomo de Sajonia al horno (carne de cerdo)</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>701</td><td>33,5</td><td>74,1</td><td>24,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,5	74,1	24,9 g	<p>Día 21</p> <p>Lentejas caseras estofadas (ajo, patata, zanahoria, harina, pimiento y cebolla)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Salsa de tomate casera (tomate, cebolla, aceite de oliva y ajo)</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>33,1 g</td><td>76,5 g</td><td>26,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,1 g	76,5 g	26,9 g	<p>Día 22</p> <p>Arroz de marisco (pimiento, ajo, cebolla, tomate, caldo de marisco, calamar y gambas)</p> <p>Filete de bacaladilla al horno en salsa verde (harina, cebolla, ajo y huevo)</p> <p>Ensalada de escarola, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>35,2 g</td><td>75,6g</td><td>26,7g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	35,2 g	75,6g	26,7g
Kca	Prot	HC	Lipid																																									
702	34,0	73,6 g	25,5 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	35,8 g	92,2 g	29,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	33,5	74,1	24,9 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33,1 g	76,5 g	26,9 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	35,2 g	75,6g	26,7g																																									
<p>Día 25</p> <p>Judías verdes salteadas con cebollita y zanahoria en dados</p> <p>PEQUES: Puré de judías verdes, zanahoria y patata</p> <p>Tortilla española (patata y huevo)</p> <p>Tacos de tomate aliñados con aceite de oliva, sal y orégano</p> <p>Fruta</p> <table border="1"> <tr><td>Kca</td><td>Prot</td><td>HC</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>34,0 g</td><td>73,6 g</td><td>25,5 g</td></tr> </table>	Kca	Prot	HC	Lipid	698	34,0 g	73,6 g	25,5 g	<p>Día 26</p> <p>Macarrones INTEGRALES a la napolitana (pasta, tomate, cebolla, orégano y albahaca)</p> <p>Merluza al horno a la marinera (harina, almeja, cebolla, caldo de marisco y ajo)</p> <p>Patatas al vapor</p> <p>Gelatina sin azúcar</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>75,2 g</td><td>27,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8 g	75,2 g	27,4 g	<p>Día 27</p> <p>Ensalada campera (patata, atún, tomate, aceitunas, zanahoria y huevo cocido)</p> <p>Taquitos de ternera en salsa (harina, cebolla, ajo, zanahoria y tomate)</p> <p>Champiñón al ajillo</p> <p>Fruta/ Yogur</p> <table border="1"> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>703</td><td>35,2 g</td><td>75,6g</td><td>26,7g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	703	35,2 g	75,6g	26,7g	<p>Día 28</p> <p>Arroz con pollo (pimiento, cebolla, ajo, tomate y caldo de pollo)</p> <p>Skypper de bacalao (harina)</p> <p>Tomate, aguacate, maíz, 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>700</td><td>33,1 g</td><td>76,5 g</td><td>26,9 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,1 g	76,5 g	26,9 g	<p>Día 29</p> <p>Sopa de cocido (pasta)</p> <p>Cocido completo (garbanzos, patata, zanahoria, pollo, ternera, chorizo y morcilla)</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas y zanahoria</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>92,2 g</td><td>29,4 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	770	35,8 g	92,2 g	29,4 g
Kca	Prot	HC	Lipid																																									
698	34,0 g	73,6 g	25,5 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
701	35,8 g	75,2 g	27,4 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
703	35,2 g	75,6g	26,7g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
700	33,1 g	76,5 g	26,9 g																																									
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																									
770	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: Verduras/ Hortalizas/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 todos los días pan blanco e integral y la bebida servida será agua.

