

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>33,8g</td><td>73,4g</td><td>24,5g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,8g	73,4g	24,5g	<p>Día 5</p> <p>Fideos a la cazuela con verdura (pasta, cebolla, zanahoria ajo, tomate, alcachofa y pimiento)</p> <p>Espárragos blancos</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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>685</td><td>34,9g</td><td>71,4g</td><td>22,1g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,8g	74,9g	25,9g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	685	34,9g	71,4g	22,1g	<p>Día 6</p> <p>Ensalada de arroz INTEGRAL y quinoa (atún, tomate, huevo zanahoria, y surimi)</p> <p>Alitas de pollo asadas</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>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 aceituna</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, ajo, orégano, cebolla y tomate)</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Palometa al horno en salsa de piquillo (harina, cebolla, pimientos del piquillo y ajo)</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>700</td><td>35,8g</td><td>75,2g</td><td>25,9g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>685</td><td>36,1g</td><td>71,4g</td><td>22,1g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	35,8g	75,2g	25,9g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	685	36,1g	71,4g	22,1g								
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	33,8g	73,4g	24,5g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
701	33,8g	74,9g	25,9g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
685	34,9g	71,4g	22,1g																																																																	
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																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
685	36,1g	71,4g	22,1g																																																																	
<p>Día 11</p> <p>Ensalada de garbanzos (atún, tomate, huevo, zanahoria y surimi)</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 salsa de tomate (pasta, tomate y champi)</p> <p>Menestra de verduras</p> <p>Bacalao al horno a la portuguesa (ajo, harina, cebolla y pimiento)</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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>690</td><td>32,4</td><td>72,1</td><td>22,4</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	704	30,4g	78,1g	25,4g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	690	32,4	72,1	22,4	<p>Día 13</p> <p>Huevos rellenos de atún (tomate, atún y mahonesa)</p> <p>Coliflor a la vinagreta</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Nuggets de pollo</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, aceitunas 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>34,5g</td><td>80,1g</td><td>25,5g</td></tr> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>698</td><td>35,1g</td><td>77,2g</td><td>24,3g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,5g	80,1g	25,5g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	698	35,1g	77,2g	24,3g	<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, ajo, cebolla 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>Alcachofas con jamón</p> <p>Boquerones a la andaluza (harina)</p> <p>Tacos de tomate 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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>35,2 g</td><td>70,6 g</td><td>23,2 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	710	34,2 g	73,1 g	25,9 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	35,2 g	70,6 g	23,2 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																																																																	
690	32,4	72,1	22,4																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
710	34,5g	80,1g	25,5g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
698	35,1g	77,2g	24,3g																																																																	
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																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
689	35,2 g	70,6 g	23,2 g																																																																	
<p>Día 18</p> <p>Ensalada de pasta (pasta, atún, huevo, zanahoria, surimi y aceitunas)</p> <p>Brócoli aliñado</p> <p>Caballa al horno con tomate y fritada (tomate, cebolla y pimiento)</p> <p>Patata cocida con 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> <tr><td>Kca</td><td>Pro</td><td>HCa</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>695</td><td>36,2</td><td>70,4 g</td><td>22, g</td></tr> </table>	Kca	Prot	HC	Lipid	702	34,0	73,6 g	25,5 g	Kca	Pro	HCa	Lipid	695	36,2	70,4 g	22, 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 (judías verdes, guisantes, zanahoria, coles, alcachofa, champiñón y espárragos)</p> <p>Cinta de lomo de Sajonia al horno (carne de cerdo)</p> <p>Patatas fritas</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>33,5</td><td>74,1</td><td>24,9</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	33,5	74,1	24,9	<p>Día 21</p> <p>Lentejas caseras estofadas (ajo, patata, zanahoria, harina, pimiento y cebolla)</p> <p>Espárragos verdes plancha</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Salsa de tomate casera (tomate, cebolla 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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>36,3 g</td><td>72,1 g</td><td>23,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,1 g	76,5 g	26,9 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	36,3 g	72,1 g	23,6 g	<p>Día 22</p> <p>Arroz de marisco (pimiento, ajo, cebolla, tomate, caldo de marisco 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																																																																	
Kca	Pro	HCa	Lipid																																																																	
695	36,2	70,4 g	22, 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																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
700	33,1 g	76,5 g	26,9 g																																																																	
Kcal	Prot	HCar	Lipid																																																																	
689	36,3 g	72,1 g	23,6 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 dados</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>Ensalada murciana</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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>687</td><td>36,9 g</td><td>70,4 g</td><td>24,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	701	35,8 g	75,2 g	27,4 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	687	36,9 g	70,4 g	24,6 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 / Postre de soja</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 al curry (cebolla, pimiento, ajo, tomate, caldo de pollo y curry)</p> <p>Coliflor a la gallega (patata aceite de oliva y pimentón)</p> <p>Skyyper 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> <tr><td>Kcal</td><td>Prot</td><td>HCar</td><td>Lipid</td></tr> <tr><td>689</td><td>36,3 g</td><td>72,1 g</td><td>23,6 g</td></tr> </table>	Kcal	Prot	HCar	Lipid	700	33,1 g	76,5 g	26,9 g	Kcal	Prot	HCar	Lipid	689	36,3 g	72,1 g	23,6 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 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>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																																																																	
687	36,9 g	70,4 g	24,6 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																																																																	
689	36,3 g	72,1 g	23,6 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 / Postre de soja		Preferiblemente fruta	

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

