


Lunes/Monday
Martes/Tuesday
Miércoles/Wednesday
Jueves/Thursday
Viernes/Friday

<p>5</p>	<p>4</p>	<p>1</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>594</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>21</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>75</td></tr> </table> <p>Sopa de fideos Jamoncitos de pollo asados con patatas Fruta, leche y pan</p>	KCAL	594	Proteínas (g)	26	Lípidos (g)	21	Hidratos (g)	75	<p>2</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>546</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>31</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>18</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>65</td></tr> </table> <p>Puchero de garbanzos con patata y chorizo Filete de lenguado al horno con ensalada Yogur y pan</p>	KCAL	546	Proteínas (g)	31	Lípidos (g)	18	Hidratos (g)	65	<p>3</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>735</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>30</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>29</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>88</td></tr> </table> <p>Judías verdes rehogadas Albóndigas con arroz Fruta, leche y pan</p>	KCAL	735	Proteínas (g)	30	Lípidos (g)	29	Hidratos (g)	88																
KCAL	594																																											
Proteínas (g)	26																																											
Lípidos (g)	21																																											
Hidratos (g)	75																																											
KCAL	546																																											
Proteínas (g)	31																																											
Lípidos (g)	18																																											
Hidratos (g)	65																																											
KCAL	735																																											
Proteínas (g)	30																																											
Lípidos (g)	29																																											
Hidratos (g)	88																																											
<p>6</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>672</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>31</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>20</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>93</td></tr> </table> <p>Macarrones a la italiana Filete de merluza con lechuga y tomate Fruta, leche y pan</p>	KCAL	672	Proteínas (g)	31	Lípidos (g)	20	Hidratos (g)	93	<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>559</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>17</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>20</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>78</td></tr> </table> <p>Patatas a la marinera Huevos con bechamel Fruta y pan</p>	KCAL	559	Proteínas (g)	17	Lípidos (g)	20	Hidratos (g)	78	<p>8</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>670</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>19</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>99</td></tr> </table> <p>Sopa de cocido/Fideos Cocido/ternera, chorizo, repollo Fruta, leche y pan</p>	KCAL	670	Proteínas (g)	25	Lípidos (g)	19	Hidratos (g)	99	<p>9</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>716</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>23</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>100</td></tr> </table> <p>Puré de zanahorias Ternera con verduras y arroz Fruta, leche y pan</p>	KCAL	716	Proteínas (g)	27	Lípidos (g)	23	Hidratos (g)	100	<p>10</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>612</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>38</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>22</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>67</td></tr> </table> <p>Judías blancas estofadas Bonito con tomate Yogur y pan</p>	KCAL	612	Proteínas (g)	38	Lípidos (g)	22	Hidratos (g)	67
KCAL	672																																											
Proteínas (g)	31																																											
Lípidos (g)	20																																											
Hidratos (g)	93																																											
KCAL	559																																											
Proteínas (g)	17																																											
Lípidos (g)	20																																											
Hidratos (g)	78																																											
KCAL	670																																											
Proteínas (g)	25																																											
Lípidos (g)	19																																											
Hidratos (g)	99																																											
KCAL	716																																											
Proteínas (g)	27																																											
Lípidos (g)	23																																											
Hidratos (g)	100																																											
KCAL	612																																											
Proteínas (g)	38																																											
Lípidos (g)	22																																											
Hidratos (g)	67																																											
<p>13</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>660</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>28</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>24</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>84</td></tr> </table> <p>Lentejas guisadas con chorizo y verdura Tortilla de calabacín con ensalada Fruta, leche y pan</p>	KCAL	660	Proteínas (g)	28	Lípidos (g)	24	Hidratos (g)	84	<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>605</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>20</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>83</td></tr> </table> <p>Arroz negro Filete de lenguado con ensalada Fruta, leche y pan</p>	KCAL	605	Proteínas (g)	25	Lípidos (g)	20	Hidratos (g)	83	<p>15</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>827</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>28</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>45</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>78</td></tr> </table> <p>Brócoli rehogado con mayonesa Filetes rusos en salsa con patatas dado Fruta, leche y pan</p>	KCAL	827	Proteínas (g)	28	Lípidos (g)	45	Hidratos (g)	78	<p>16</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>762</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>30</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>20</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>101</td></tr> </table> <p>Coditos gratinados Filete de pollo con patatas Natillas y pan</p>	KCAL	762	Proteínas (g)	30	Lípidos (g)	20	Hidratos (g)	101	<p>17</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>630</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>18</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>85</td></tr> </table> <p>Judías pintas con chorizo Bacalao con tomate Fruta y pan</p>	KCAL	630	Proteínas (g)	33	Lípidos (g)	18	Hidratos (g)	85
KCAL	660																																											
Proteínas (g)	28																																											
Lípidos (g)	24																																											
Hidratos (g)	84																																											
KCAL	605																																											
Proteínas (g)	25																																											
Lípidos (g)	20																																											
Hidratos (g)	83																																											
KCAL	827																																											
Proteínas (g)	28																																											
Lípidos (g)	45																																											
Hidratos (g)	78																																											
KCAL	762																																											
Proteínas (g)	30																																											
Lípidos (g)	20																																											
Hidratos (g)	101																																											
KCAL	630																																											
Proteínas (g)	33																																											
Lípidos (g)	18																																											
Hidratos (g)	85																																											
<p>20</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>624</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>29</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>15</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>93</td></tr> </table> <p>Pasta vegetal con queso Filete de merluza al horno con ensalada Fruta, leche y pan</p>	KCAL	624	Proteínas (g)	29	Lípidos (g)	15	Hidratos (g)	93	<p>21</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>884</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>34</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>38</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>101</td></tr> </table> <p>Paella valenciana Pollo, calamar Salchichas con patatas y tomate Fruta, leche y pan</p>	KCAL	884	Proteínas (g)	34	Lípidos (g)	38	Hidratos (g)	101	<p>22</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>661</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>33</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>65</td></tr> </table> <p>Crema de calabacín Escalopines madrileña con lechuga y maíz Yogur y pan</p>	KCAL	661	Proteínas (g)	26	Lípidos (g)	33	Hidratos (g)	65	<p>23</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>682</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>23</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>91</td></tr> </table> <p>Patatas con costillas Filete de perca en salsa verde Fruta, leche y pan</p>	KCAL	682	Proteínas (g)	27	Lípidos (g)	23	Hidratos (g)	91	<p>24</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>603</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>22</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>16</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>94</td></tr> </table> <p>Sopa de cocido Cocido/Morcillo, patata, chorizo Fruta y pan</p>	KCAL	603	Proteínas (g)	22	Lípidos (g)	16	Hidratos (g)	94
KCAL	624																																											
Proteínas (g)	29																																											
Lípidos (g)	15																																											
Hidratos (g)	93																																											
KCAL	884																																											
Proteínas (g)	34																																											
Lípidos (g)	38																																											
Hidratos (g)	101																																											
KCAL	661																																											
Proteínas (g)	26																																											
Lípidos (g)	33																																											
Hidratos (g)	65																																											
KCAL	682																																											
Proteínas (g)	27																																											
Lípidos (g)	23																																											
Hidratos (g)	91																																											
KCAL	603																																											
Proteínas (g)	22																																											
Lípidos (g)	16																																											
Hidratos (g)	94																																											
<p>27</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>850</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>53</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>69</td></tr> </table> <p>Coliflor con mayonesa Lomo adobado con patatas Fruta, leche y pan</p>	KCAL	850	Proteínas (g)	25	Lípidos (g)	53	Hidratos (g)	69	<p>28</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>724</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>30</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>89</td></tr> </table> <p>Lentejas con verduras Tortilla española/ensalada Fruta, leche y pan</p>	KCAL	724	Proteínas (g)	30	Lípidos (g)	27	Hidratos (g)	89	<p>29</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>824</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>35</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>32</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>101</td></tr> </table> <p>Espaguetis boloñesa Hamburguesa de pescado con ensalada Fruta, leche y pan</p>	KCAL	824	Proteínas (g)	35	Lípidos (g)	32	Hidratos (g)	101	<p>30</p>	<p>31</p>																
KCAL	850																																											
Proteínas (g)	25																																											
Lípidos (g)	53																																											
Hidratos (g)	69																																											
KCAL	724																																											
Proteínas (g)	30																																											
Lípidos (g)	27																																											
Hidratos (g)	89																																											
KCAL	824																																											
Proteínas (g)	35																																											
Lípidos (g)	32																																											
Hidratos (g)	101																																											

Sugerencias para la cena



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		CREMA DE PUERROS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA YOGUR	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE HUEVO FRITOS CON SALCHICHAS FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE PATATAS FILETE DE PERCA EMPANADO LÁCTEO
CREMA DE ZANAHORIAS LIBRITOS DE LOMO AL HORNO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FILETES RUSOS CON PATATAS YOGUR	PATATAS PANADERAS LENGUADO AL LIMÓN FRUTA DEL TIEMPO	ACELGAS AL AJILLO ALITAS DE POLLO FRITAS LÁCTEO	SOPA DE LETRAS TORTILLA DE QUESO FRUTA DEL TIEMPO
SOPA DE VERDURAS ESCALOPE DE POLLO FRUTA DEL TIEMPO	ESPINACAS A LA CREMA CROQUETAS DE JAMÓN LÁCTEO	SOPA DE FIDEOS BONITO CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	COLIFOR REBOZADA HUEVOS COCIDOS CON TOMATE FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE QUESO FRESCO Y TOMATE NATURAL SOLOMILLO DE CERDO EN SALSA YOGUR
CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE QUESO FRUTA DEL TIEMPO	ARROZ AL AJILLO PANGA EN SALSA VERDE YOGUR	GUISANTES CON JAMÓN JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE AVE LOMO DE SAJONIA AL HORNO LÁCTEO	ENSALADA MIXTA HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO
CREMA DE CALABAZA CAZÓN ADOBADO FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE FIDEOS POLLO VILLARROY LÁCTEO	ENSALADA VERDE ESCALOPE DE CERDO FRUTA DEL TIEMPO		