

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes																																								
comida	Macarrones con tomate Merluza al horno con ensalada Fruta	Sopa de Cocido Cocido Completo Fruta	Arroz con pollo Salmón al horno Fruta	Crema de verduras y guisantes Albóndigas en salsa con cous cous Fruta	6																																								
valoración nutricional	2 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>449</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>16,5</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>42,5</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>22,9</td></tr></table>	Energía	449	Proteínas	16,5	H. Carbono	42,5	Lípidos	22,9	3 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>558</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>9,3</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>28,2</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>6,7</td></tr></table>	Energía	558	Proteínas	9,3	H. Carbono	28,2	Lípidos	6,7	4 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>539</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>19,8</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>27,4</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>39</td></tr></table>	Energía	539	Proteínas	19,8	H. Carbono	27,4	Lípidos	39	5 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>303</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>15,6</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>26,6</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>15,8</td></tr></table>	Energía	303	Proteínas	15,6	H. Carbono	26,6	Lípidos	15,8	festivo								
Energía	449																																												
Proteínas	16,5																																												
H. Carbono	42,5																																												
Lípidos	22,9																																												
Energía	558																																												
Proteínas	9,3																																												
H. Carbono	28,2																																												
Lípidos	6,7																																												
Energía	539																																												
Proteínas	19,8																																												
H. Carbono	27,4																																												
Lípidos	39																																												
Energía	303																																												
Proteínas	15,6																																												
H. Carbono	26,6																																												
Lípidos	15,8																																												
recomendación cena	Crema de calabaza Berenjenas rellenas Fruta	Verduras a la plancha Pavo al curry Fruta	Ensalada de tomate Solomillo de cerdo en salsa - Fruta	Brócoli salteado Lubina al horno Fruta																																									
comida	Espirales boloñesa Filete de lenguado al horno Fruta	Puré de verdura fresca Cinta de lomo con patatas Yogur	Lentejas estofadas Filete de pollo en salsa Fruta	Arroz con tomate Revuelto de atún Fruta	Puré con puerro y judías verdes Pastel de ternera Fruta																																								
valoración nutricional	9 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>566</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>23,4</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>72,8</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>18,3</td></tr></table>	Energía	566	Proteínas	23,4	H. Carbono	72,8	Lípidos	18,3	10 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>466</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>25</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>26</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>28,8</td></tr></table>	Energía	466	Proteínas	25	H. Carbono	26	Lípidos	28,8	11 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>388</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>17,8</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>23</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>23,7</td></tr></table>	Energía	388	Proteínas	17,8	H. Carbono	23	Lípidos	23,7	12 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>425</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>11,2</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>44,6</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>22,2</td></tr></table>	Energía	425	Proteínas	11,2	H. Carbono	44,6	Lípidos	22,2	13 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>344</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>19,2</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>16,9</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>22</td></tr></table>	Energía	344	Proteínas	19,2	H. Carbono	16,9	Lípidos	22
Energía	566																																												
Proteínas	23,4																																												
H. Carbono	72,8																																												
Lípidos	18,3																																												
Energía	466																																												
Proteínas	25																																												
H. Carbono	26																																												
Lípidos	28,8																																												
Energía	388																																												
Proteínas	17,8																																												
H. Carbono	23																																												
Lípidos	23,7																																												
Energía	425																																												
Proteínas	11,2																																												
H. Carbono	44,6																																												
Lípidos	22,2																																												
Energía	344																																												
Proteínas	19,2																																												
H. Carbono	16,9																																												
Lípidos	22																																												
recomendación cena	Sopa de fideos Filete de pollo a la plancha - Fruta	Guisantes al vapor Palitos de merluza Fruta	Menestra de verdura Jamón asado en su jugo Fruta	Crema de calabacín Hamburguesa de patata y pescado - Fruta	Tomate con mozzarella Filete de gallo Fruta																																								
comida	Coditos con atún Pescado en salsa Fruta	Crema de verdura fresca y guisantes Magro en salsa Yogur	Garbanzos con verdura Tortilla española con ensalada Fruta	Sopa de fideos Pollo asado con verduras Fruta	Paella mixta Merluza en salsa Fruta																																								
valoración nutricional	16 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>420</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>20,3</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>65,2</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>7,5</td></tr></table>	Energía	420	Proteínas	20,3	H. Carbono	65,2	Lípidos	7,5	17 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>389</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>26,6</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>28,3</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>14</td></tr></table>	Energía	389	Proteínas	26,6	H. Carbono	28,3	Lípidos	14	18 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>339</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>12,2</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>28,5</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>18</td></tr></table>	Energía	339	Proteínas	12,2	H. Carbono	28,5	Lípidos	18	19 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>371</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>20,3</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>19,2</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>23</td></tr></table>	Energía	371	Proteínas	20,3	H. Carbono	19,2	Lípidos	23	20 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>369</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>17,5</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>56,8</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>7,6</td></tr></table>	Energía	369	Proteínas	17,5	H. Carbono	56,8	Lípidos	7,6
Energía	420																																												
Proteínas	20,3																																												
H. Carbono	65,2																																												
Lípidos	7,5																																												
Energía	389																																												
Proteínas	26,6																																												
H. Carbono	28,3																																												
Lípidos	14																																												
Energía	339																																												
Proteínas	12,2																																												
H. Carbono	28,5																																												
Lípidos	18																																												
Energía	371																																												
Proteínas	20,3																																												
H. Carbono	19,2																																												
Lípidos	23																																												
Energía	369																																												
Proteínas	17,5																																												
H. Carbono	56,8																																												
Lípidos	7,6																																												
recomendación cena	Arroz blanco Pechuga de pollo a la plancha - Fruta	Sopa de fideos Albóndigas de pescado en salsa - Fruta	Calabacín a la plancha Lenguado al horno Fruta	Coliflor rehogada Cinta de lomo a la plancha Fruta	Crema de calabaza Pizza de jamón y queso Fruta																																								
comida	Macarrones boloñesa Cinta de lomo al horno Fruta	Patatas con verdura y judías verdes Revuelto de atún Fruta	Lentejas con verduras Merluza en salsa Yogur	Sopa de picadillo Albóndigas en salsa de verdura Fruta	Crema de zanahoria Filete de pollo con patata al horno Fruta																																								
valoración nutricional	23 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>542</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>27</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>49</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>26</td></tr></table>	Energía	542	Proteínas	27	H. Carbono	49	Lípidos	26	24 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>319</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>13,8</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>31,6</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>15</td></tr></table>	Energía	319	Proteínas	13,8	H. Carbono	31,6	Lípidos	15	25 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>390</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>27,6</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>35,2</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>15</td></tr></table>	Energía	390	Proteínas	27,6	H. Carbono	35,2	Lípidos	15	26 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>347</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>18</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>38,5</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>12,8</td></tr></table>	Energía	347	Proteínas	18	H. Carbono	38,5	Lípidos	12,8	27 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>269</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>32,5</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>11,7</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>9,8</td></tr></table>	Energía	269	Proteínas	32,5	H. Carbono	11,7	Lípidos	9,8
Energía	542																																												
Proteínas	27																																												
H. Carbono	49																																												
Lípidos	26																																												
Energía	319																																												
Proteínas	13,8																																												
H. Carbono	31,6																																												
Lípidos	15																																												
Energía	390																																												
Proteínas	27,6																																												
H. Carbono	35,2																																												
Lípidos	15																																												
Energía	347																																												
Proteínas	18																																												
H. Carbono	38,5																																												
Lípidos	12,8																																												
Energía	269																																												
Proteínas	32,5																																												
H. Carbono	11,7																																												
Lípidos	9,8																																												
recomendación cena	Judías verdes con tomate Filete de merluza Fruta	Arroz blanco Pollo al curry Fruta	Crema de brócoli Canelones con bechamel Fruta	Espinacas salteadas Lubina al horno Fruta	Consomé Costillas BBQ y patatas Fruta																																								
comida	Arroz con tomate Nuggets caseros con patatas Fruta	Sopa de cocido Cocido Completo Fruta																																											
valoración nutricional	30 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>571,4</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>37</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>42</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>11</td></tr></table>	Energía	571,4	Proteínas	37	H. Carbono	42	Lípidos	11	31 <table border="0"><tr><td>Energía</td><td>558</td></tr><tr><td>Proteínas</td><td>9,3</td></tr><tr><td>H. Carbono</td><td>28,2</td></tr><tr><td>Lípidos</td><td>6,7</td></tr></table>	Energía	558	Proteínas	9,3	H. Carbono	28,2	Lípidos	6,7																											
Energía	571,4																																												
Proteínas	37																																												
H. Carbono	42																																												
Lípidos	11																																												
Energía	558																																												
Proteínas	9,3																																												
H. Carbono	28,2																																												
Lípidos	6,7																																												
recomendación cena	Crema de zanahorias Filete de gallo Fruta	Menestra de verduras Dados de atún con tomate - Fruta																																											



desayunos

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Fruta fresca, leche, tostadas con aceite	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche, tostadas con aceite y tomate	Fruta fresca, leche con cereales integrales	Fruta fresca, leche y galletas María integrales
Energía	433	219	392	280	447
Proteínas	9,3	4	9,5	4,3	9,1
H. Carbono	49,5	43,3	50	56	73,2
Lípidos	21,1	1,7	16,2	2,1	12,2

meriendas

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Fruta fresca y leche	Fruta fresca, tostada de pan con aceite	Fruta fresca y leche con galletas María integral	Fruta fresca y tostada de pan natural con pavo	Fruta fresca y yogur con cereales integrales
Energía	433	219	392	280	447
Proteínas	9,3	4	9,5	4,3	9,1
H. Carbono	49,5	43,3	50	56	73,2
Lípidos	21,1	1,7	16,2	2,1	12,2

dietas especiales

dieta astringente

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Arroz blanco hervido con pescado Yogur desnatado	Puré de patata Jamón York al horno Manzana	Sopa de fideos desgrasada Pescado a la plancha Yogur desnatado	Puré de zanahorias Cinta de lomo a la plancha Yogur desnatado	Sopa de arroz y zanahorias Jamón York Compota de manzana

dieta blanda

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta	Puré de verduras Pescado o carne Yogur o fruta

