

Semana 1

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11	SABADO 12	DOMINGO 13
COMIDA	<p>Arroz blanco con tomate</p> <p>E:261 kcal L:6,8 g AGS:0,8 g HC:44,8 g Az:1,1 g P:4,3 g S:1,8 g</p>	<p>Espinacas al estilo casero</p> <p>E:67 kcal L:2,5 g AGS:0,3 g HC:7,4 g Az:0,5 g P:2,6 g S:0,3 g</p>	<p>Alubias blancas con verduras (cebolla,zanahoria,calabacin)</p> <p>E:226 kcal L:5,1 g AGS:0,8 g HC:23,5 g Az:2,6 g P:13,9 g S:0,1 g</p>	<p>Crema de verduras (judia verde,calabacin,puerro)</p> <p>E:46 kcal L:0,3 g AGS:0,1 g HC:8,0 g Az:1,7 g P:1,9 g S:0,7 g</p>	<p>Macarrones a la napolitana</p> <p>E:245 kcal L:9,1 g AGS:2,2 g HC:30,5 g Az:3,4 g P:8,9 g S:1,7 g</p>		
	<p>Pollo asado al limón con ensalada</p> <p>E:99 kcal L:7,7 g AGS:1,8 g HC:0,1 g Az:0,1 g P:7,2 g S:0,1 g</p>	<p>Filete de magro de cerdo a la plancha</p> <p>E:194 kcal L:12,4 g AGS:3,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:20,7 g S:0,7 g</p>	<p>Merluza en salsa mery con ensalada de lechuga</p> <p>E:128 kcal L:7,5 g AGS:1,3 g HC:1,0 g Az:0,0 g P:14,0 g S:0,9 g</p>	<p>Fiambre de lomo cocido</p> <p>E:159 kcal L:9,4 g AGS:2,0 g HC:0,5 g Az:0,4 g P:17,9 g S:0,8 g</p>	<p>Tortilla francesa con lechuga</p> <p>E:170 kcal L:13,9 g AGS:3,2 g HC:0,6 g Az:0,6 g P:10,5 g S:0,7 g</p>		
	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur desnatado</p> <p>E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 g S:0,2 g</p>	<p>Yogur desnatado</p> <p>E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 g S:0,2 g</p>	<p>Fruta fresca</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>		
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>		



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 2

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18	SABADO 19	DOMINGO 20
COMIDA	<p>Judías verdes salteadas con ajo</p> <p>E:66 kcal L:4,1 g AGS:0,7 g HC:4,1 g Az:1,9 g P:1,9 g S:0,6 g</p>	<p>Sopa casera de cocido</p> <p>E:21 kcal L:2,0 g AGS:0,2 g HC:0,5 g Az:0,2 g P:0,2 g S:0,4 g</p>	<p>Macarrones a la milanesa</p> <p>E:307 kcal L:7,7 g AGS:1,8 g HC:46,7 g Az:2,9 g P:10,9 g S:0,3 g</p>	<p>Paella valenciana</p> <p>E:274 kcal L:9,0 g AGS:1,5 g HC:40,3 g Az:0,6 g P:7,5 g S:1,4 g</p>	<p>Crema de calabaza</p> <p>E:71 kcal L:3,4 g AGS:0,5 g HC:7,7 g Az:1,8 g P:1,3 g S:0,6 g</p>		
	<p>Pechuga de pollo al horno</p> <p>E:167 kcal L:10,1 g AGS:2,2 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,1 g S:0,2 g</p>	<p>Cocido completo (garbanzos, carne de cerdo y zanahoria)</p> <p>E:162 kcal L:3,6 g AGS:0,8 g HC:17,2 g Az:1,6 g P:12,5 g S:0,1 g</p>	<p>Bacaladito a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>E:76 kcal L:3,5 g AGS:0,6 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:10,9 g S:0,4 g</p>	<p>Pastel de carne casero con tomate</p> <p>E:104 kcal L:7,9 g AGS:1,1 g HC:5,3 g Az:1,9 g P:2,3 g S:0,4 g</p>	<p>Jamoncito de pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>E:87 kcal L:6,1 g AGS:1,5 g HC:1,0 g Az:0,4 g P:6,9 g S:0,4 g</p>		
	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur desnatado</p> <p>E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 g S:0,2 g</p>	<p>Flan</p> <p>E:94 kcal L:3,0 g AGS:1,8 g HC:13,8 g Az:12,4 g P:3,0 g S:0,1 g</p>	<p>Fruta fresca</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Fruta fresca</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>		
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>		



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 3

	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25	SABADO 26	DOMINGO 27
COMIDA	<p>Lentejas con verduras</p> <p>E:232 kcal L:7,0 g AGS:1,0 g HC:24,9 g Az:1,2 g P:12,6 g S:0,1 g</p>	<p>Paella de pollo, magro y verduras</p> <p>E:270 kcal L:10,9 g AGS:2,8 g HC:32,9 g Az:0,5 g P:9,6 g S:1,2 g</p>	<p>Pasta de caracol a la italiana</p> <p>E:272 kcal L:10,8 g AGS:2,3 g HC:33,8 g Az:2,3 g P:8,4 g S:1,4 g</p>	<p>Pisto manchego (Calabacín, pimiento, cebolla, tomate y patata)</p> <p>E:54 kcal L:3,3 g AGS:0,5 g HC:3,9 g Az:2,4 g P:1,6 g S:0,3 g</p>	<p>Puré de calabacín casero</p> <p>E:76 kcal L:4,2 g AGS:0,9 g HC:6,8 g Az:1,5 g P:2,0 g S:0,6 g</p>		
	<p>Tortilla de atún con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>E:168 kcal L:12,2 g AGS:2,6 g HC:1,0 g Az:0,8 g P:13,5 g S:0,4 g</p>	<p>Limanda a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>E:72 kcal L:4,1 g AGS:0,6 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:8,7 g S:0,5 g</p>	<p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>E:167 kcal L:10,0 g AGS:2,2 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:19,0 g S:0,7 g</p>	<p>Cinta de lomo de cerdo plancha</p> <p>E:268 kcal L:23,5 g AGS:8,4 g HC:0,0 g Az:0,0 g P:12,6 g S:0,2 g</p>	<p>Filete ruso casero de cerdo en salsa de tomate</p> <p>E:366 kcal L:34,3 g AGS:6,7 g HC:4,0 g Az:0,6 g P:9,9 g S:0,5 g</p>		
	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur desnatado</p> <p>E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 g S:0,2 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur desnatado</p> <p>E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 g S:0,2 g</p>	<p>Fruta fresca</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>		
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>		



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=Ípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.

Semana 4

	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES 1	SABADO 2	DOMINGO 3
COMIDA	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>E:61 kcal L:1,8 g AGS:0,2 g HC:8,2 g Az:1,8 g P:1,7 g S:0,1 g</p>	<p>Macarrones a la boloñesa (tomate, carne picada)</p> <p>E:309 kcal L:9,7 g AGS:2,1 g HC:43,1 g Az:2,0 g P:10,7 g S:0,3 g</p>	<p>Sopa casera de ave</p> <p>E:16 kcal L:0,5 g AGS:0,2 g HC:1,3 g Az:0,3 g P:1,3 g S:0,0 g</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p>E:284 kcal L:6,5 g AGS:1,4 g HC:48,3 g Az:2,2 g P:7,6 g S:0,4 g</p>			
	<p>Jamoncito de pollo al chilindrón con champiñón y calabacín</p> <p>E:87 kcal L:6,1 g AGS:1,5 g HC:1,0 g Az:0,4 g P:6,9 g S:0,4 g</p>	<p>Gallineta al horno con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>E:72 kcal L:2,6 g AGS:0,3 g HC:0,5 g Az:0,4 g P:11,0 g S:0,2 g</p>	<p>Cabezada de cerdo a la riojana con ensalada de tomate</p> <p>E:202 kcal L:16,1 g AGS:5,3 g HC:1,8 g Az:0,8 g P:12,2 g S:0,7 g</p>	<p>Estofado de ternera</p> <p>E:139 kcal L:7,8 g AGS:2,2 g HC:3,5 g Az:0,4 g P:13,0 g S:0,6 g</p>			
	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Yogur desnatado</p> <p>E:40 kcal L:0,4 g AGS:0,2 g HC:4,5 g Az:4,5 g P:3,8 g S:0,2 g</p>	<p>Fruta fresca</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>	<p>Fruta</p> <p>E:48 kcal L:0,4 g AGS:0,1 g HC:10,1 g Az:9,6 g P:0,3 g S:0,0 g</p>			
	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan integral</p> <p>E:221 kcal L:2,9 g AGS:0,5 g HC:38,0 g Az:1,8 g P:7,0 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>	<p>Pan</p> <p>E:261 kcal L:1,6 g AGS:0,4 g HC:51,5 g Az:1,9 g P:8,5 g S:1,4 g</p>			



VALOR NUTRICIONAL POR 100 GRAMOS

E=Energía, L=lípidos o grasas, AGS= ácidos grasos saturados, HC=hidratos de carbono, Az=azúcares, P=proteínas, S=sal
Cumpliendo el RD 1420/2006 todo producto de la pesca para consumo en crudo o prácticamente crudo ha sido previamente congelado.