


¿Qué comemos hoy?	Què mengem hui?	What are we eating today?	Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12
Arroz a la cubana Huevo frito con tomate y pavo Ensalada. Manzana Kcal 964,21 Carb. 146,49 (az 27,45) Lip. 35,74 (sat. 2,71) Prot 22,19 Sal 7,74	Espagueti al pesto Nuggets de pollo Ensalada. Naranja Kcal 816,06 Carb. 186,02 (az 16,29) Lip. 26,61 (sat. 3,36) Prot 30,1 Sal 5,3	Puré de verduras Hamburguesas con patatas Ensalada. Plátano Kcal 921,45 Carb. 85,45 (az 16,58) Lip. 52,67 (sat. 18,61) Prot 31,27 Sal 9,29	Sopa de pollo Pollo al horno Ensalada y yogur Kcal 754,81 Carb. 31,23 (az 19,76) Lip. 43,67 (sat. 11,46) Prot 58,75 Sal 8,46	Lentejas con verduras Filete de fletán Ensalada. Melocotón y piña en almíbar Kcal 961,72 Carb. 90,76 (az 39,04) Lip. 34,98 (sat. 6,48) Prot 58,86 Sal 6,07
Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19
Albóndigas guisadas con verduras Tortilla de patata Ensalada. Pera Kcal 797,24 Carb. 81,83 (az 23,02) Lip. 44,35 (sat. 12,29) Prot 35,92 Sal 5,59	Paella de pollo y conejo Pavo y queso Ensalada. Naranja Kcal 881,86 Carb. 111,03 (az 12,18) Lip. 34,84 (sat. 3,65) Prot 33,48 Sal 9,36	Sopa cubierta Pechuga empanada con papas Ensalada. Plátano Kcal 688,89 Carb. 53,29 (az 17,19) Lip. 38,52 (sat. 5,37) Prot 35,25 Sal 5,93	Fideuà Empanadillas y calamares Ensalada y natillas Kcal 1098,8 Carb. 136,14 (az 28,19) Lip. 43,38 (sat. 8,04) Prot 60,96 Sal 7,13	Potaje de garbanzos Longanizas con tomate Ensalada. Manzana Kcal 789,86 Carb. 100,4 (az 19,61) Lip. 59,7 (sat. 7,37) Prot 36,2 Sal 7,93
Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26
SAN VICENTE MÁRTIR 	Lentejas a la riojana Supremas de merluza Ensalada. Naranja Kcal 867,84 Carb. 75,12 (az 13,47) Lip. 38,88 (sat. 6,97) Prot 46,72 Sal 6,53	Sopa de cocido Hamburguesas con patatas Ensalada. Manzana Kcal 720,1 Carb. 56,89 (az 17,1) Lip. 43,96 (sat. 18,88) Prot 29,91 Sal 8,16	Puré de calabacín Pechuga asada con papas Ensalada y yogur Kcal 658,78 Carb. 30,22 (az 21,13) Lip. 43,2 (sat. 6,91) Prot 35,41 Sal 9,85	Caldereta de pescado Tortilla francesa Ensalada. Pera Kcal 756,81 Carb. 72,0 (az 22,56) Lip. 45,67 (sat. 12,64) Prot 36,17 Sal 4,79
Día 29	Día 30	Día 31	LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ESTÁ CALCULADA BASÁNDOSE EN LA FRANJA DE MAYOR EDAD	
Espagueti con atún Croquetas de pollo Ensalada. Plátano Kcal 805,3 Carb. 121,6 (az 32,37) Lip. 21,24 (sat. 6,04) Prot 27,18 Sal 6,49	Arroz al horno Jamón serrano y queso Ensalada. Gelatina Kcal 988,3 Carb. 113,0 (az 14,78) Lip. 39,3 (sat. 5,19) Prot 46,15 Sal 10,35	Sopa cubierta Lomo asado Ensalada. Manzana Kcal 639,8 Carb. 31,29 (az 17,10) Lip. 47,66 (sat. 16,48) Prot 28,54 Sal 7,36		