

<i>¿Qué comemos hoy?</i>	<i>Què mengem hui?</i>	<i>What are we eating today?</i>	<i>Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?</i>	
DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<b>LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ESTÁ CALCULADA BASÁNDOSE EN LA FRANJA DE MAYOR EDAD</b>			<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>
			<b>Crema de verdures</b> <b>Llonganisses rostides amb tomaca</b> <b>Ensalada. logur</b> Kcal 580,29 Carb. 51,64 (az 20,95) Lip. 34,03 (sat. 7,85) Prot 21,25 Sal 5,83	<b>Potatge de cigrons</b> <b>Filet de llenguado amb maionesa</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 831,48 Carb. 103,64 (az 18,99) Lip. 57,21 (sat. 2,7) Prot 43,46 Sal 7,6
<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>
<b>Tallarines al pesto</b> <b>Nuggets de pollastre</b> <b>Ensalada. Préssec i pinya en almívar</b> Kcal 880,73 Carb. 128,2 (az 41,3) Lip. 30,39 (sat. 7,58) Prot 26,25 Sal 4,91	<b>Llenties amb verdures</b> <b>Llom rostit</b> <b>Ensalada. Poma</b> Kcal 1129,34 Carb. 68,93 (az 17,41) Lip. 67,6 (sat. 22,11) Prot 59,52 Sal 9,55	<b>Mandonguilles amb verdures</b> <b>Formatge, titot i xoriço</b> <b>Ensalada. Plàtan</b> Kcal 743,5 Carb. 74,18 (az 21,17) Lip. 41,68 (sat. 14,62) Prot 39,72 Sal 5,9	<b>Sopa coberta</b> <b>Pollastre al forn amb papes</b> <b>Ensalada. Natilles</b> Kcal 987,61 Carb. 43,07 (az 26,16) Lip. 60,89 (sat. 13,29) Prot 67,19 Sal 9,63	<b>Fideuà</b> <b>Filet de halibut</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 1030,15 Carb. 117,97 (az 21,71) Lip. 37,51 (sat. 4,4) Prot 75,08 Sal 6,32
<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>
<b>Macarrons bolonyesa</b> <b>Truita francesa</b> <b>Ensalada. Gelatina</b> Kcal 789,36 Carb. 178,27 (az 18,33) Lip. 27,32 (sat. 2,95) Prot 28,64 Sal 6,35	<b>Paella de pollastre i conill</b> <b>Croquetes de pollastre</b> <b>Ensalada. Poma</b> Kcal 991,92 Carb. 126,84 (az 20,32) Lip. 38,12 (sat. 6,13) Prot 33,47 Sal 9,87	<b>Crema de carbasseta</b> <b>Calamars i crestes</b> <b>Ensalada. Plàtan</b> Kcal 649,13 Carb. 56,96 (az 19,71) Lip. 30,29 (sat. 4,43) Prot 13,52 Sal 7,92	<b>Sopa d'olla</b> <b>Hamburguesas amb creïlles</b> <b>Ensalada. logur</b> Kcal 754,1 Carb. 53,93 (az 18,86) Lip. 46,12 (sat. 20,34) Prot 33,35 Sal 7,96	<b>Potatge de cigrons</b> <b>Filet de llenguado</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 770,48 Carb. 103,44 (az 18,84) Lip. 50,61 (sat. 1,7) Prot 43,38 Sal 7,48
<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>
<b>Arròs a la cubana</b> <b>Ou fregit amb tomaca i titot.</b> <b>Ensalada. Poma</b> Kcal 964,21 Carb. 146,49 (az 27,45) Lip. 35,74 (sat. 2,71) Prot 22,19 Sal 7,74	<b>Macarrons carbonara</b> <b>Llom rostit</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 1052,85 Carb. 102,53 (az 21,04) Lip. 58,23 (sat. 20,62) Prot 40,22 Sal 7,16	<b>Sopa d'olla</b> <b>Pit empanada amb creïlles al forn</b> <b>Ensalada. Plàtan</b> Kcal 657,39 Carb. 76,65 (az 17,19) Lip. 28,35 (sat. 3,22) Prot 29,51 Sal 6,84	<b>Llenties a la riojana</b> <b>Llonganisses rostides amb tomaca</b> <b>Ensalada. logur</b> Kcal 902,48 Carb. 68,61 (az 21,87) Lip. 45,41 (sat. 13,84) Prot 51,8 Sal 6,57	<b>Caldereta de peix</b> <b>Supremes de lluç</b> <b>Ensalada. Taronja</b> Kcal 766,51 Carb. 72,65 (az 16,69) Lip. 44,02 (sat. 10,98) Prot 39,24 Sal 4,04
<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>		
<b>Macarrons amb tomàquet i tonyina. Croquetes de pollastre</b> <b>Ensalada. Poma</b> <b>¡SORPRESA!</b> Kcal 771,3 Carb. 113,71 (az 32,28) Lip. 21,09 (sat. 5,95) Prot 26,25 Sal 6,81	<b>Arròs al forn</b> <b>Pernil salat i formatge</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 1022,3 Carb. 124,66 (az 18,05) Lip. 39,5 (sat. 5,2) Prot 45,58 Sal 9,65	<b>Crema de verdures</b> <b>Hamburguesas amb creïlles</b> <b>Ensalada. Plàtan</b> Kcal 937,45 Carb. 89,05 (az 19,58) Lip. 52,67 (sat. 18,61) Prot 31,47 Sal 9,49		

¿Qué comemos hoy?	Què mengem hui?	What are we eating today?	Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
			VIERNES	
<b>LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ESTÁ CALCULADA BASÁNDOSE EN LA FRANJA DE MAYOR EDAD</b>			<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>
			<b>Puré de verduras</b> <b>Longanizas con tomate</b> <b>Ensalada. Yogur</b> Kcal 580,29 Carb. 51,64 (az 20,95) Lip. 34,03 (sat. 7,85) Prot 21,25 Sal 5,83	<b>Potaje de garbanzos</b> <b>Filete de lenguado con mayonesa</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 831,48 Carb. 103,64 (az 18,99) Lip. 57,21 (sat. 2,7) Prot 43,46 Sal 7,6
<b>Día 5</b>	<b>Día 6</b>	<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>
<b>Tallarines al pesto</b> <b>Nuggets de pollo</b> <b>Ensalada. Piña y melocotón en almíbar</b> Kcal 880,73 Carb. 128,2 (az 41,3) Lip. 30,39 (sat. 7,58) Prot 26,25 Sal 4,91	<b>Lentejas estofadas</b> <b>Lomo asado.</b> <b>Ensalada. Manzana</b> Kcal 1129,34 Carb. 68,93 (az 17,41) Lip. 67,6 (sat. 22,11) Prot 59,52 Sal 9,55	<b>Albóndigas con verduras</b> <b>Queso, pavo y chorizo</b> <b>Ensalada. Plátano</b> Kcal 743,5 Carb. 74,18 (az 21,17) Lip. 41,68 (sat. 14,62) Prot 39,72 Sal 5,9	<b>Sopa cubierta</b> <b>Pollo al horno con papas</b> <b>Ensalada. Natillas</b> Kcal 987,61 Carb. 43,07 (az 26,16) Lip. 60,89 (sat. 13,29) Prot 67,19 Sal 9,63	<b>Fideuá</b> <b>Filete de fletán con salsa verde</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 1030,15 Carb. 117,97 (az 21,71) Lip. 37,51 (sat. 4,4) Prot 75,08 Sal 6,32
<b>Día 12</b>	<b>Día 13</b>	<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>
<b>Macarrones boloñesa</b> <b>Tortilla francesa</b> <b>Ensalada. Gelatina</b> Kcal 789,36 Carb. 178,27 (az 18,33) Lip. 27,32 (sat. 2,95) Prot 28,64 Sal 6,35	<b>Paella</b> <b>Croquetas de pollo</b> <b>Ensalada. Manzana</b> Kcal 991,92 Carb. 126,84 (az 20,32) Lip. 38,12 (sat. 6,13) Prot 33,47 Sal 9,87	<b>Puré de calabacín</b> <b>Empanadillas y calamares.</b> <b>Ensalada. Plátano</b> Kcal 649,13 Carb. 56,96 (az 19,71) Lip. 30,29 (sat. 4,43) Prot 13,52 Sal 7,92	<b>Sopa de cocido con fideos</b> <b>Hamburguesas con patatas</b> <b>Ensalada. Yogur</b> Kcal 754,1 Carb. 53,93 (az 18,86) Lip. 46,12 (sat. 20,34) Prot 33,35 Sal 7,96	<b>Potaje de garbanzos</b> <b>Filete de lenguado.</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 770,48 Carb. 103,44 (az 18,84) Lip. 50,61 (sat. 1,7) Prot 43,38 Sal 7,48
<b>Día 19</b>	<b>Día 20</b>	<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>
<b>Arroz a la cubana</b> <b>Huevo frito con tomate y pavo</b> <b>Ensalada. Manzana</b> Kcal 964,21 Carb. 146,49 (az 27,45) Lip. 35,74 (sat. 2,71) Prot 22,19 Sal 7,74	<b>Macarrones carbonara</b> <b>Lomo asado</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 1052,85 Carb. 102,53 (az 21,04) Lip. 58,23 (sat. 20,62) Prot 40,22 Sal 7,16	<b>Sopa de cocido con fideos</b> <b>Pechuga empanada con patatas al horno</b> <b>Ensalada. Plátano</b> Kcal 657,39 Carb. 76,65 (az 17,19) Lip. 28,35 (sat. 3,22) Prot 29,51 Sal 6,84	<b>Lentejas a la riojana</b> <b>Longanizas asadas con tomate</b> <b>Ensalada. Yogur</b> Kcal 902,48 Carb. 68,61 (az 21,87) Lip. 45,41 (sat. 13,84) Prot 51,8 Sal 6,57	<b>Caldereta de pescado</b> <b>Supremas de merluza</b> <b>Ensalada. Naranja</b> Kcal 766,51 Carb. 72,65 (az 16,69) Lip. 44,02 (sat. 10,98) Prot 39,24 Sal 4,04
<b>Día 26</b>	<b>Día 27</b>	<b>Día 28</b>		
<b>Macarrones con atún</b> <b>Croquetas de pollo</b> <b>Ensalada. Manzana</b> <b>¡SORPRESA!</b> Kcal 771,3 Carb. 113,71 (az 32,28) Lip. 21,09 (sat. 5,95) Prot 26,25 Sal 6,81	<b>Arroz al horno</b> <b>Jamón serrano y queso</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 1022,3 Carb. 124,66 (az 18,05) Lip. 39,5 (sat. 5,2) Prot 45,58 Sal 9,65	<b>Puré de verduras</b> <b>Hamburguesas con patatas y ketchup</b> <b>Ensalada. Plátano</b> Kcal 937,45 Carb. 89,05 (az 19,58) Lip. 52,67 (sat. 18,61) Prot 31,47 Sal 9,49		