

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