


¿Qué comemos hoy?	Què mengem hui?	What are we eating today?	Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
			VIERNES
LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ESTÁ CALCULADA BASÁNDOSE EN LA FRANJA DE MAYOR EDAD			Día 1
			Albóndigas con verduras Tortilla de patata Ensalada. Natillas Kcal 843,74 Carb. 83,67 (az 29,25) Lip. 45,9 (sat. 13,46) Prot 39,29 Sal 5,77
			Día 2 Potaje de garbanzos Filete de lenguado con mayonesa Ensalada. Naranja Kcal 782,48 Carb. 89,73 (az 13,12) Lip. 57,13 (sat. 2,69) Prot 43,77 Sal 7,55
Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Tallarines carbonara Nuggets de pollo Ensalada. Manzana Kcal 773,35 Carb. 104,87 (az 19,67) Lip. 30,41 (sat. 7,61) Prot 25,53 Sal 5,19	Lentejas con chorizo Longanizas asadas con tomate Ensalada. Pera Kcal 893,48 Carb. 78,17 (az 22,04) Lip. 43,21 (sat. 12,35) Prot 48,63 Sal 6,47	Sopa de lluvia Pollo al horno con papas Ensalada. Plátano Kcal 950,11 Carb. 42,52 (az 18,09) Lip. 59,53 (sat. 12,24) Prot 64,48 Sal 9,43	Arroz al horno Jamón serrano y queso Ensalada. Yogur Kcal 1031,3 Carb. 115,1 (az 17,88) Lip. 41,7 (sat. 6,69) Prot 48,75 Sal 9,75
Día 12	Día 13	Día 14	Día 9
Macarrones boloñesa Queso, pavo y chorizo Ensalada. Gelatina Kcal 767,05 Carb. 179,16 (az 18,78) Lip. 23,14 (sat. 4,81) Prot 31,53 Sal 7,48	Crema de calabacín Pechuga empanada con ketchup. Ensalada. Plátano Kcal 637,77 Carb. 59,4 (az 22,46) Lip. 31,41 (sat. 4,21) Prot 30,13 Sal 8,49	Sopa de cocido con fideos Hamburguesas con patatas Ensalada. Pera Kcal 745,1 Carb. 63,49 (az 19,03) Lip. 43,92 (sat. 18,85) Prot 30,18 Sal 7,86	Día 16 <div style="text-align: center;">  <h1 style="font-size: 2em;">FALLAS</h1> </div>
Día 19	Día 20	Día 21	Día 15
SAN JOSÉ. DIA DEL PADRE 	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	Canelones Jamón serrano y queso Ensalada. Pera Kcal 816,15 Carb. 66,09 (az 36,8) Lip. 33,94 (sat. 14,45) Prot 44,82 Sal 6,04	Día 22 Sopa de cocido Lomo empanado Ensalada. Yogur Kcal 797,1 Carb. 43,63 (az 18,86) Lip. 55,3 (sat. 20,05) Prot 34,52 Sal 7,16
Día 26	Día 27	Día 28	Día 23
Macarrones con atún Queso, pavo y chorizo Ensalada. Naranja Kcal 710,29 Carb. 98,43 (az 24,59) Lip. 21,56 (sat. 4,82) Prot 29,56 Sal 6,82	Sopa de cocido con fideos Hamburguesas con patatas Ensalada. Plátano Kcal 754,1 Carb. 64,78 (az 17,19) Lip. 44,11 (sat. 18,97) Prot 30,84 Sal 7,84	Puré de verduras Pechuga empanada con ketchup. Ensalada. Chocolatina y galletas Kcal 795,94 Carb. 67,56 (az 10,91) Lip. 44,02 (sat. 4,64) Prot 31,16 Sal 8,46	Día 29 <div style="text-align: center;"> <h1 style="font-size: 2em;">SEMANA SANTA</h1>  </div>
			Día 30