

¿Qué comemos hoy?	Què mengem hui?	What are we eating today?	Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
	Día 1	Día 1	Día 2
<p>LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ESTÁ CALCULADA BASÁNDOSE EN LA FRANJA DE MAYOR EDAD</p>		<p>FESTIVIDAD DE TODOS LOS SANTOS</p> 	<p>Macarrones boloñesa. Supremas de merluza. Ensalada. Yogur Kcal 891,06 Carb. 194,93 (az 21,43) Lip. 28,15 (sat. 2,8) Prot 34,0 Sal 5,05</p>
			Día 3
Día 6	Día 7	Día 8	Día 9
<p>Albóndigas con verduras Tortilla de patata Ensalada. Manzana Kcal 772,24 Carb. 75,23 (az 21,09) Lip. 44,39 (sat. 12,32) Prot 35,65 Sal 5,89</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Lentejas estofadas 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</p>
			Día 10
Día 13	Día 14	Día 15	Día 16
<p>Arroz a la cubana Huevo frito con tomate y pavo Ensalada. Gelatina Kcal 941,67 Carb. 141,07 (az 26,11) Lip. 35,4 (sat. 2,63) Prot 23,23 Sal 7,9</p>	<p>Puré de calabacín Pechuga empanada Ensalada. Pera Kcal 612,77 Carb. 54,51 (az 21,3) Lip. 42,53 (sat. 16,30) Prot 29,27 Sal 9,65</p>	<p>Sopa cubierta Lomo asado Ensalada. Manzana Kcal 582,5 Carb. 27,96 (az 15,40) Lip. 42,53 (sat. 16,30) Prot 27,92 Sal 5,7</p>	<p>Potaje de garbanzos Filete de lenguado con mayonesa Ensalada. Natillas Kcal 877,98 Carb. 105,48 (az 25,22) Lip. 58,76 (sat. 3,87) Prot 46,83 Sal 7,78</p>
			Día 17
Día 20	Día 21	Día 22	Día 23
<p>Macarrones boloñesa Tortilla francesa Ensalada. Manzana Kcal 798,36 Carb. 183,33 (az 19,67) Lip. 27,56 (sat. 2,99) Prot 27,8 Sal 5,95</p>	<p>Paella Croquetas de pollo Ensalada. Plátano Kcal 1025,92 Carb. 134,73 (az 20,41) Lip. 38,27 (sat. 6,22) Prot 34,4 Sal 9,55</p>	<p>Puré de verduras Hamburguesas con patatas Ensalada. Pera Kcal 912,45 Carb. 84,16 (az 18,42) Lip. 52,48 (sat. 18,49) Prot. 30,61 Sal 9,31</p>	<p>Lentejas estofadas 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</p>
			Día 24
Día 27	Día 28	Día 29	Día 30
<p>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</p>	<p>Arroz al horno Queso, pavo y chorizo Ensalada. Manzana Kcal 1023,89 Carb. 118,89 (az 16,57) Lip. 41,85 (sat. 6,11) Prot 46,29 Sal 10,23</p>	<p>Sopa de pollo Lomo asado con papas Ensalada. Naranja Kcal 811,1 Carb. 24,42 (az 13,16) Lip. 65,41 (sat. 18,59) Prot 37,36 Sal 8,1</p>	<p>Potaje de garbanzos Filete de lenguado con mayonesa Ensalada. Yogur Kcal 779,48 Carb. 93,88 (az 18,67) Lip. 52,81 (sat. 3,19) Prot 46,55 Sal 7,58</p>