

<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>	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ESTÁ CALCULADA BASÁNDOSE EN LA FRANJA DE MAYOR EDAD				
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Macarrones con atún Queso, pavo y chorizo Ensalada. Manzana Kcal 734,29 Carb. 105,74 (az 28,53) Lip. 21,68 (sat. 4,86) Prot 29,98 Sal 7,17	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	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	Fideuà Supremas de merluza Ensalada. Melocotón en almíbar Kcal 1044,89 Carb. 125,06 (az 21,76) Lip. 41,35 (sat. 4,89) Prot 62,93 Sal 6,85
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
Espagueti boloñesa Croquetas de pollo Ensalada. Gelatina Kcal 804,06 Carb. 187,13 (az 22,53) Lip. 22,55 (sat. 5,9) Prot 28,8 Sal 7,12	Arroz al horno Jamón serrano y queso Ensalada. Manzana Kcal 997,3 Carb. 118,06 (az 16,12) Lip. 39,54 (sat. 5,23) Prot 45,31 Sal 9,95	Albóndigas con verduras Tortilla de patata Ensalada. Pera Kcal 797,3 Carb. 81,83 (az 23,02) Lip. 44,35 (sat. 12,29) Prot 35,92 Sal 5,59	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	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
Día 25	Día 26	Día 27	Día 28	Día 29
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	Sopa cubierta Lomo asado Ensalada. Pera Kcal 664,8 Carb. 37,89 (az 19,03) Lip. 47,62 (sat. 16,45) Prot 28,81 Sal 7,06	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	Lentejas con chorizo Pechuga empanada Ensalada. Yogur Kcal 983,13 Carb. 79,64 (az 19,17) Lip. 42,6 (sat. 10,22) Prot 60,5 Sal 7,15	Fideuà Filete de fletán con salsa verde Ensalada. Manzana Kcal 1005,15 Carb. 111,37 (az 19,78) Lip. 37,55 (sat. 4,43) Prot 74,81 Sal 6,62