

¿Qué comemos hoy?	Què mengem hui?	What are we eating today?	Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?	
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ESTÁ CALCULADA BASÁNDOSE EN LA FRANJA DE MAYOR EDAD				Día 1
				Puré de verduras Lomo asado Ensalada. Pera Kcal 832,15 Carb. 58,56 (az. 18,42) Lip. 56,18 (sat. 16,09) Prot. 29,24 Sal 8,51
Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8
Macarrones boloñesa Queso, pavo y chorizo Ensalada. Manzana Kcal 776,05 Carb. 184,22 (az 20,12) Lip. 23,38 (sat. 4,85) Prot 30,69 Sal 7,08	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	Potaje de garbanzos Longanizas con tomate Ensalada. Yogur Kcal 823,86 Carb. 97,44 (az 21,37) Lip. 61,86 (sat. 8,83) Prot 39,64 Sal 7,73	Arroz a la marinera Filete de lenguado con mayonesa Ensalada. Sandía Kcal 913,66 Carb. 92,84 (az 8,16) Lip. 42,55 (sat. 5,25) Prot 64,27 Sal 7,61
Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15
Espagueti con atún Jamón serrano y queso Ensalada. Pera Kcal 732,70 Carb. 111,51 (az 30,01) Lip. 19,33 (sat. 3,95) Prot 28,27 Sal 6,59	Arroz a la cubana Huevo frito con tomate y pavo Ensalada. Plátano Kcal 998,21 Carb. 154,38 (az 27,54) Lip. 35,89 (sat. 2,80) Prot 23,12 Sal 7,42	Sopa de cocido Pollo al horno con patatas Ensalada. Manzana Kcal 884,61 Carb. 57,99 (az 18,0) Lip. 49,21 (sat. 10,0) Prot 57,81 Sal 10,66	Lentejas a la riojana Filete de lenguado con mayonesa Ensalada. Natillas Kcal 956,6 Carb. 76,65 (az 25,72) Lip. 42,31 (sat. 8,88) Prot 58,99 Sal 6,62	Puré de verduras Lomo asado Ensalada. Sandía Kcal 766,15 Carb. 40,45 (az. 8,35) Lip. 56,13 (sat. 16,08) Prot. 29,22 Sal 9,46
Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22
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	Paella Croquetas de pollo Ensalada. Pera Kcal 1016,92 Carb. 133,44 (az 22,25) Lip. 38,08 (sat. 6,10) Prot 33,74 Sal 9,57	Sopa de pollo 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	Potaje de garbanzos Pechuga empanada Ensalada. Yogur Kcal 904,51 Carb. 108,47 (az 18,67) Lip. 59,05 (sat. 5,21) Prot 48,34 Sal 8,31	Fideuá Filete de fletán con salsa verde Ensalada. ¡SORPRESA! Kcal 934,15 Carb. 92,31 (az 5,44) Lip. 37,31 (sat. 4,39) Prot 74,45 Sal 6,27



¡FELICES VACACIONES!

