

¿Qué comemos hoy?	Què mengem hui?	What are we eating today?	Qu'est-ce qu'on mange aujourd'hui?	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>
	<b>DÍA DEL TRABAJADOR</b>	<b>Sopa de cocido con fideos</b> <b>Pechugas asadas con patatas al horno</b> <b>Ensalada. Plátano</b> Kcal 657,39 Carb. 61,48 (az 17,19) Lip. 20,26 (sat. 2,4) Prot 24,24 Sal 7,19	<b>Arroz a la cubana</b> <b>Huevo frito con tomate y pavo. Ensalada. Yogur</b> Kcal 998,21 Carb. 143,53 (az 29,21) Lip. 37,9 (sat. 4,17) Prot 25,63 Sal 7,54	<b>Lentejas estofadas</b> <b>Supremas de merluza</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 916,84 Carb. 89,03 (az 19,34) Lip. 38,96 (sat. 6,98) Prot 46,41 Sal 6,58
<b>Día 7</b>	<b>Día 8</b>	<b>Día 9</b>	<b>Día 10</b>	<b>Día 11</b>
<b>Tallarines carbonara</b> <b>Queso, pavo y chorizo</b> <b>Ensalada. Manzana</b> Kcal 709,34 Carb. 95,76 (az 19,56) Lip. 27,06 (sat. 9,06) Prot 26,7 Sal 6,62	<b>Crema de calabacín</b> <b>Pechuga empanada con ketchup.</b> <b>Ensalada. Plátano</b> Kcal 637,77 Carb. 59,4 (az 22,46) Lip. 31,41 (sat. 4,21) Prot 30,13 Sal 8,49	<b>Paella</b> <b>Croquetas de pollo</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 1016,92 Carb. 133,44 (az 22,25) Lip. 38,08 (sat. 6,10) Prot 33,74 Sal 9,57	<b>Albóndigas guisadas con verduras. Tortilla de patata</b> <b>Ensalada. Yogur</b> Kcal 806,24 Carb. 72,27 (az 22,85) Lip. 46,55 (sat. 13,78) Prot 39,09 Sal 5,69	<b>Potaje de garbanzos</b> <b>Filete de fleján</b> <b>Ensalada. Manzana</b> Kcal 775,72 Carb. 96,26 (az 16,91) Lip. 51,45 (sat. 1,5) Prot 45,98 Sal 7,51
<b>Día 14</b>	<b>Día 15</b>	<b>Día 16</b>	<b>Día 17</b>	<b>Día 18</b>
<b>Arroz a la cubana</b> <b>Huevo frito con tomate y pavo. Ensalada. Pera</b> Kcal 989,21 Carb. 153,09 (az 29,38) Lip. 35,7 (sat. 2,68) Prot 22,46 Sal 7,44	<b>Puré de verduras</b> <b>Lomo asado</b> <b>Ensalada. Plátano</b> Kcal 841,15 Carb. 59,85 (az 16,58) Lip. 56,37 (sat. 16,21) Prot 29,9 Sal 8,49	<b>Sopa cubierta</b> <b>Hamburguesas con patatas</b> <b>Ensalada. Manzana</b> Kcal 720,1 Carb. 56,89 (az 17,10) Lip. 43,96 (sat. 18,88) Prot 29,91 Sal 8,16	<b>Lentejas a la riojana</b> <b>Longanizas asadas</b> <b>Ensalada. Natillas</b> Kcal 939,98 Carb. 80,01 (az 28,27) Lip. 44,76 (sat. 13,52) Prot 52 Sal 6,65	<b>Fideuá</b> <b>Filete de lenguado con salsa verde. Ensalada. Pera</b> Kcal 999,91 Carb. 118,55 (az 21,71) Lip. 36,71 (sat. 4,63) Prot 72,21 Sal 6,59
<b>Día 21</b>	<b>Día 22</b>	<b>Día 23</b>	<b>Día 24</b>	<b>Día 25</b>
<b>Macarrones boloñesa</b> <b>Queso, pavo y chorizo</b> <b>Ensalada. Plátano</b> Kcal 810,05 Carb. 192,11 (az 20,21) Lip. 23,53 (sat. 4,94) Prot 31,62 Sal 6,76	<b>Arroz al horno</b> <b>Jamón serrano y queso</b> <b>Ensalada. Pera</b> <b>¡HELADO!</b> Kcal 1022,3 Carb. 124,66 (az 18,05) Lip. 39,5 (sat. 5,2) Prot 45,58 Sal 9,65	<b>Sopa de cocido con fideos</b> <b>Pollo al horno con papas</b> <b>Ensalada. Manzana</b> Kcal 916,11 Carb. 34,63 (az 18) Lip. 59,38 (sat. 12,15) Prot 63,55 Sal 9,75	<b>Potaje de garbanzos</b> <b>Filete de fleján</b> <b>Ensalada. Yogur</b> Kcal 809,72 Carb. 93,3 (az 18,67) Lip. 53,61 (sat. 2,96) Prot 349,92 Sal 7,31	<b>Crema de calabacín</b> <b>Pechuga empanada con ketchup.</b> <b>Ensalada. Plátano</b> Kcal 637,77 Carb. 59,4 (az 22,46) Lip. 31,41 (sat. 4,21) Prot 30,13 Sal 8,49
<b>Día 28</b>	<b>Día 29</b>	<b>Día 30</b>	<b>Día 31</b>	<b>LA VALORACIÓN NUTRICIONAL ESTÁ CALCULADA BASÁNDOSE EN LA FRANJA DE MAYOR EDAD</b>
<b>Albóndigas con verduras</b> <b>Tortilla de patata</b> <b>Ensalada. Pera</b> Kcal 794,24 Carb. 81,83 (az 23,02) Lip. 44,35 (sat. 12,29) Prot 35,92 Sal 5,59	<b>Canelones</b> <b>Jamón serrano y queso</b> <b>Ensalada. Plátano</b> Kcal 825,15 Carb. 67,38 (az 34,94) Lip. 34,13 (sat. 14,57) Prot 45,48 Sal 6,02	<b>Espagueti con atún</b> <b>Nuggets de pollo</b> <b>Ensalada. Manzana</b> Kcal 798,3 Carb. 114,85 (az 28,64) Lip. 25,03 (sat. 3,41) Prot 27,81 Sal 5,74	<b>Lentejas con chorizo</b> <b>Filete de lenguado con salsa verde.</b> <b>Ensalada. Yogur</b> Kcal 858,1 Carb. 65,05 (az 19,17) Lip. 36,36 (sat. 8,2) Prot 58,71 Sal 6,42	