

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><b>DÍA 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras</li> <li>Filete de cerdo adobado con patatas</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 838 H. Carb.: 107 g Prot.: 31 g Lip.: 34 g</p>	<p><b>DÍA 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acelgas y zanahorias a la casera</li> <li>Lomo de merluza rebozada con ensalada</li> <li>Natillas y pan</li> </ul> <p>Kcal: 878 H. Carb.: 103 g Prot.: 28 g Lip.: 41 g</p>	<p><b>DÍA 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repollo al ajoarriero</li> <li>Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 1.074 H. Carb.: 143 g Prot.: 43 g Lip.: 40 g</p>	<p><b>DÍA 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de calabaza</li> <li>Tortilla de patata con fritada de verduras</li> <li>Manzana asada y pan</li> </ul> <p>Kcal: 904 H. Carb.: 109 g Prot.: 25 g Lip.: 42 g</p>	<p><b>DÍA 2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de tomate y pan extremeña</li> <li>Filete de merluza en salsa de espárragos con ensalada</li> <li>Fruta al natural y pan</li> </ul> <p>Kcal: 604 H. Carb.: 79 g Prot.: 23 g Lip.: 22 g</p>
<p><b>DÍA 12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes a la provenzal</li> <li>Filete de pollo en salsa de espárragos con patatas al vapor</li> <li>Postre dulce y pan</li> </ul> <p>Kcal: 891 H. Carb.: 102 g Prot.: 38 g Lip.: 37 g</p>	<p><b>DÍA 13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Espinacas salteadas con jamón</li> <li>Ragout de ternera con verduras</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 797 H. Carb.: 78 g Prot.: 37 g Lip.: 38 g</p>	<p><b>DÍA 14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias pintas con chorizo</li> <li>Huevos cocidos con pisto de verduras</li> <li>Yogur y pan</li> </ul> <p>Kcal: 827 H. Carb.: 95 g Prot.: 39 g Lip.: 34 g</p>	<p><b>DÍA 8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor con bechamel</li> <li>Filete de burguer meat mixto casero a la plancha con patatas fritas</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 875 H. Carb.: 99 g Prot.: 40 g Lip.: 37 g</p>	<p><b>DÍA 9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con calabaza y zanahoria</li> <li>Tortilla de patata y jamón con ensalada</li> <li>Yogur y pan</li> </ul> <p>Kcal: 955 H. Carb.: 99 g Prot.: 42 g Lip.: 45 g</p>
<p><b>DÍA 19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de zanahoria</li> <li>Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 754 H. Carb.: 89 g Prot.: 29 g Lip.: 33 g</p>	<p><b>DÍA 20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con verduras</li> <li>Bacalao a la romana con ensalada</li> <li>Yogur y pan</li> </ul> <p>Kcal: 846 H. Carb.: 94 g Prot.: 44 g Lip.: 34 g</p>	<p><b>DÍA 21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Acelgas con calabacín y zanahoria</li> <li>Filete de pollo a la plancha con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 701 H. Carb.: 72 g Prot.: 31 g Lip.: 33 g</p>	<p><b>DÍA 15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de estrellas</li> <li>Muslos de pollo al limón con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 733 H. Carb.: 99 g Prot.: 36 g Lip.: 22 g</p>	<p><b>DÍA 16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos salteados</li> <li>Lomo de merluza mediterránea con ensalada</li> <li>Fruta al natural y pan</li> </ul> <p>Kcal: 830 H. Carb.: 103 g Prot.: 37 g Lip.: 32 g</p>
<p><b>DÍA 26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Guisantes salteados con jamón</li> <li>Merluza orly con ensalada</li> <li>Manzana asada y pan</li> </ul> <p>Kcal: 807 H. Carb.: 98 g Prot.: 32 g Lip.: 32 g</p>	<p><b>DÍA 27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas a la marinera con marisco</li> <li>Tortilla de patata y chorizo con tomate natural</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 901 H. Carb.: 110 g Prot.: 40 g Lip.: 35 g</p>	<p><b>DÍA 28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema reina de puerros</li> <li>Bitoques de burguer meat mixtos con tomate y ensalada</li> <li>Yogur y pan</li> </ul> <p>Kcal: 815 H. Carb.: 86 g Prot.: 39 g Lip.: 36 g</p>	<p><b>DÍA 22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes rehogadas</li> <li>Merluza con salsa de tomate y ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 661 H. Carb.: 74 g Prot.: 27 g Lip.: 29 g</p>	<p><b>DÍA 23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Repollo rehogado</li> <li>Cocido de garbanzos morcillo, chorizo y verduras</li> <li>Yogur y pan</li> </ul> <p>Kcal: 1.083 H. Carb.: 122 g Prot.: 47 g Lip.: 43 g</p>
			<p><b>DÍA 29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor al ajoarriero</li> <li>Pollo japonés macerado con soja y miel con ensalada</li> <li>Fruta y pan</li> </ul> <p>Kcal: 687 H. Carb.: 69 g Prot.: 32 g Lip.: 32 g</p>	<p><b>DÍA 30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de pescado y marisco con fideos</li> <li>Ternera asada con verduras</li> <li>Gelatina y pan</li> </ul> <p>Kcal: 785 H. Carb.: 95 g Prot.: 43 g Lip.: 25 g</p>