

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DÍA 7</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Brócoli rehogado sin sal</li> <li>Merluza salsa bilbaína con patatas sin sal</li> <li>Postre integral sin azúcares añadidos y pan (30 g)</li> </ul> <p>Kcal: 793 H. Carb.: 91 g Prot.: 31 g Lip.: 34 g</p>	<b>DÍA 1</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de verduras sin sal</li> <li>Bacalao al horno con patatas sin sal</li> <li>Fruta (no plátano) y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 671 H. Carb.: 100 g Prot.: 31 g Lip.: 18 g</p>	<b>DÍA 2</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideos sin sal</li> <li>Cocido de garbanzos, morcillo, pollo y verduras sin sal (sin chorizo, sin panceta)</li> <li>Yogur desnatado y pan (30 g)</li> </ul> <p>Kcal: 708 H. Carb.: 100 g Prot.: 40 g Lip.: 18 g</p>	<b>DÍA 3</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Gazpacho andaluz sin sal con guarnición</li> <li>Bitoques de burguer meat de ternera sin sal con ensalada</li> <li>Fruta (no plátano) y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 736 H. Carb.: 83 g Prot.: 33 g Lip.: 31 g</p>	<b>DÍA 4</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con verduras sin sal</li> <li>Pollo asado con verduras sin sal</li> <li>Yogur desnatado y pan (30 g)</li> </ul> <p>Kcal: 813 H. Carb.: 90 g Prot.: 46 g Lip.: 31 g</p>
<b>DÍA 14</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con verduras sin sal</li> <li>Lomo de merluza al horno con patatas al vapor sin sal</li> <li>Fruta (no plátano) y pan (30 g)</li> </ul> <p>Kcal: 712 H. Carb.: 97 g Prot.: 36 g Lip.: 22 g</p>	<b>DÍA 8</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Puré de zanahoria sin sal</li> <li>Pollo al ajillo sin sal con ensalada</li> <li>Fruta (no plátano) y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 730 H. Carb.: 90 g Prot.: 30 g Lip.: 29 g</p>	<b>DÍA 9</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas con verduras sin sal</li> <li>Filete de burguer meat de ternera en salsa con zanahorias sin sal</li> <li>Yogur desnatado y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 873 H. Carb.: 95 g Prot.: 46 g Lip.: 35 g</p>	<b>DÍA 10</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Espinacas y zanahorias a la casera sin sal</li> <li>Merluza con aceitunas negras sin sal y ensalada</li> <li>Fruta (no plátano) y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 732 H. Carb.: 77 g Prot.: 28 g Lip.: 36 g</p>	<b>DÍA 11</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Garbanzos con verduras sin sal</li> <li>Tortilla de zanahoria, calabacín y cebolla sin sal con ensalada</li> <li>Fruta al natural y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 760 H. Carb.: 90 g Prot.: 31 g Lip.: 32 g</p>
<b>DÍA 21</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Coliflor rehogada sin sal</li> <li>Tortilla francesa sin sal con ensalada</li> <li>Manzana asada y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 736 H. Carb.: 75 g Prot.: 23 g Lip.: 38 g</p>	<b>DÍA 15</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Gazpacho andaluz sin sal con guarnición</li> <li>Pollo a la plancha sin sal con puré de patata sin sal</li> <li>Yogur desnatado y pan (30 g)</li> </ul> <p>Kcal: 830 H. Carb.: 90 g Prot.: 38 g Lip.: 35 g</p>	<b>DÍA 16</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Guiso de patatas con verduras sin sal</li> <li>Tortilla francesa sin sal con ensalada</li> <li>Fruta (no plátano) y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 779 H. Carb.: 93 g Prot.: 30 g Lip.: 34 g</p>	<b>DÍA 17</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de fideos sin sal</li> <li>Redondo de pavo asado con zanahorias sin sal</li> <li>Fruta (no plátano) y pan (30 g)</li> </ul> <p>Kcal: 720 H. Carb.: 89 g Prot.: 35 g Lip.: 26 g</p>	<b>DÍA 18</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Acelgas salteadas con champiñones sin sal</li> <li>Filete de merluza a la plancha con perejil sin sal y arroz blanco sin sal</li> <li>Yogur desnatado y pan (30 g)</li> </ul> <p>Kcal: 709 H. Carb.: 92 g Prot.: 31 g Lip.: 25 g</p>
<b>DÍA 28</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de verduras sin sal</li> <li>Huevos en salsa cazadora sin sal y ensalada</li> <li>Fruta (no plátano) y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 743 H. Carb.: 87 g Prot.: 24 g Lip.: 35 g</p>	<b>DÍA 22</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Crema de puerros sin sal</li> <li>Filete de burguer meat de ternera en salsa sin sal con patatas al vapor sin sal</li> <li>Yogur desnatado y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 740 H. Carb.: 97 g Prot.: 39 g Lip.: 22 g</p>	<b>DÍA 23</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Judías verdes a la provenzal sin sal</li> <li>Ragout de ternera con verduras sin sal</li> <li>Fruta (no plátano) y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 757 H. Carb.: 84 g Prot.: 34 g Lip.: 32 g</p>	<b>DÍA 24</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Alubias blancas con verduras sin sal</li> <li>Pollo asado a las finas hierbas sin sal con ensalada</li> <li>Fruta (no plátano) y pan (30 g)</li> </ul> <p>Kcal: 778 H. Carb.: 90 g Prot.: 38 g Lip.: 31 g</p>	<b>DÍA 25</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Sopa de verduras a la juliana sin sal</li> <li>Lomo de merluza en salsa de laurel y cebolla sin sal con ensalada</li> <li>Fruta al natural y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 654 H. Carb.: 87 g Prot.: 27 g Lip.: 22 g</p>
<b>DÍA 29</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Lentejas con verduras sin sal</li> <li>Jamón braseado con zanahoria sin sal y ensalada</li> <li>Yogur desnatado y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 778 H. Carb.: 90 g Prot.: 45 g Lip.: 28 g</p>	<b>DÍA 30</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Guisantes caldosos con huevo duro sin sal</li> <li>Bitoques de burguer meat de ternera a la plancha sin sal con ensalada</li> <li>Fruta (no plátano) y pan (60 g)</li> </ul> <p>Kcal: 742 H. Carb.: 86 g Prot.: 40 g Lip.: 28 g</p>			

