



COLEGIO "NUESTRA MADRE DEL BUEN CONSEJO"

PP. AGUSTINOS MAYO 2012



LUNES-Día 1	MARTES-Día 2	MIÉRCOLES-Día 2	JUEVES-Día 3	VIERNES-Día 4																																																																																
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA																																																																																
1º.-Espirales Vegetales salsa tomate. 2º.-Albóndigas en salsa. Postre: Piña	1º.-Sopa de cocido 2º.-Cocido completo. Postre : Macedonia.	1º.-Patatas con calamares 2º.-Lomo a la plancha/ ensalada Postre : Manzana.	1º.-Arroz mixto 2º.-Pollo a la jardinera Postre: Platano	1º.-Sopa de pescado 2º.-Tortilla de Patatas Postre : Natillas																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>154</td> <td>0,1</td> <td>18,5</td> <td>18,2</td> </tr> <tr> <td>411</td> <td>40,4</td> <td>15,5</td> <td>2,9</td> </tr> <tr> <td>51</td> <td>0,3</td> <td>0,7</td> <td>10,1</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	154	0,1	18,5	18,2	411	40,4	15,5	2,9	51	0,3	0,7	10,1	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>440</td> <td>15,2</td> <td>12,7</td> <td>62,4</td> </tr> <tr> <td>144</td> <td>10,22</td> <td>28,3</td> <td>3,00</td> </tr> <tr> <td>173,33</td> <td>16,2</td> <td>3,04</td> <td>24,00</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	440	15,2	12,7	62,4	144	10,22	28,3	3,00	173,33	16,2	3,04	24,00	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>255,73</td> <td>6,37</td> <td>12,5</td> <td>36,92</td> </tr> <tr> <td>226,51</td> <td>14,65</td> <td>23,7</td> <td>0,09</td> </tr> <tr> <td>53,04</td> <td>4,38</td> <td>0,2</td> <td>0,55</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	255,73	6,37	12,5	36,92	226,51	14,65	23,7	0,09	53,04	4,38	0,2	0,55	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>294,32</td> <td>8,72</td> <td>6,7</td> <td>47,05</td> </tr> <tr> <td>226,51</td> <td>14,65</td> <td>23,7</td> <td>0,09</td> </tr> <tr> <td>78,63</td> <td>4,01</td> <td>3,32</td> <td>10,24</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	294,32	8,72	6,7	47,05	226,51	14,65	23,7	0,09	78,63	4,01	3,32	10,24	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>226,83</td> <td>5,27</td> <td>12,3</td> <td>32,03</td> </tr> <tr> <td>442</td> <td>39,6</td> <td>1,6</td> <td>12,3</td> </tr> <tr> <td>51,19</td> <td>4,78</td> <td>2,0</td> <td>0,66</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	226,83	5,27	12,3	32,03	442	39,6	1,6	12,3	51,19	4,78	2,0	0,66
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
154	0,1	18,5	18,2																																																																																	
411	40,4	15,5	2,9																																																																																	
51	0,3	0,7	10,1																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
440	15,2	12,7	62,4																																																																																	
144	10,22	28,3	3,00																																																																																	
173,33	16,2	3,04	24,00																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
255,73	6,37	12,5	36,92																																																																																	
226,51	14,65	23,7	0,09																																																																																	
53,04	4,38	0,2	0,55																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
294,32	8,72	6,7	47,05																																																																																	
226,51	14,65	23,7	0,09																																																																																	
78,63	4,01	3,32	10,24																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
226,83	5,27	12,3	32,03																																																																																	
442	39,6	1,6	12,3																																																																																	
51,19	4,78	2,0	0,66																																																																																	
CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA																																																																																
1º.-Judías verdes con jamón 2º.-Huevos rellenos Postre : Fruta del tiempo	1º.-Ensalada Variada 2º.-Tostadas con paté Postre : Yogur	1º.-Menestra Completa 2º.-Filete ternera Postre : Fruta del tiempo	1º.-Crema zanahoria 2º.-Magro con tomate Postre : Macedonia	1º.-Consomé 2º.-Pechuga plancha Postre : Yogur																																																																																
LUNES-Día 7	MARTES-Día 8	MIÉRCOLES-Día 9	JUEVES-Día 10	VIERNES-Día 11																																																																																
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA																																																																																
1º.- Spaguetti a la Napolitana 2º.-Chuletas de Sajonia Postre :Pera	1º Puré de judías verdes con jamón y patatas 2.Pechuga de pollo a la plancha con tomate. Postre: Yogur	1º.- Potaje de garbanzos 2º.-Pescado a la romana con ensalada Postre : Naranja	1º.-Arroz blanco con tomate frito. 2º.- Salchicha con huevos fritos. Postre :Melocotón en almíbar	1º.-Menestra de Verduras 2º.- Merluza en salsa verde con guisantes Postre : Arroz con leche.																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>128,83</td> <td>4,59</td> <td>5,25</td> <td>16,63</td> </tr> <tr> <td>269,40</td> <td>24,80</td> <td>21,1</td> <td>0,51</td> </tr> <tr> <td>51,19</td> <td>4,78</td> <td>2,0</td> <td>0,66</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	128,83	4,59	5,25	16,63	269,40	24,80	21,1	0,51	51,19	4,78	2,0	0,66	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>113,10</td> <td>2,79</td> <td>4,35</td> <td>17,25</td> </tr> <tr> <td>275,96</td> <td>20,14</td> <td>23,7</td> <td>0,00</td> </tr> <tr> <td>4,00</td> <td>0,08</td> <td>0,22</td> <td>0,61</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	113,10	2,79	4,35	17,25	275,96	20,14	23,7	0,00	4,00	0,08	0,22	0,61	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>225,83</td> <td>5,27</td> <td>12,3</td> <td>32,03</td> </tr> <tr> <td>214,03</td> <td>7,45</td> <td>16,9</td> <td>19,73</td> </tr> <tr> <td>34,76</td> <td>3,09</td> <td>1,7</td> <td>0,66</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	225,83	5,27	12,3	32,03	214,03	7,45	16,9	19,73	34,76	3,09	1,7	0,66	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>318,70</td> <td>3,08</td> <td>13,7</td> <td>59,06</td> </tr> <tr> <td>144</td> <td>10,22</td> <td>28,3</td> <td>3,00</td> </tr> <tr> <td>76,05</td> <td>0,45</td> <td>0,45</td> <td>17,55</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	318,70	3,08	13,7	59,06	144	10,22	28,3	3,00	76,05	0,45	0,45	17,55	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>297,38</td> <td>6,98</td> <td>14,2</td> <td>44,35</td> </tr> <tr> <td>136,57</td> <td>10,05</td> <td>9,36</td> <td>1,35</td> </tr> <tr> <td>29,44</td> <td>3,06</td> <td>0,30</td> <td>0,58</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	297,38	6,98	14,2	44,35	136,57	10,05	9,36	1,35	29,44	3,06	0,30	0,58
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
128,83	4,59	5,25	16,63																																																																																	
269,40	24,80	21,1	0,51																																																																																	
51,19	4,78	2,0	0,66																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
113,10	2,79	4,35	17,25																																																																																	
275,96	20,14	23,7	0,00																																																																																	
4,00	0,08	0,22	0,61																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
225,83	5,27	12,3	32,03																																																																																	
214,03	7,45	16,9	19,73																																																																																	
34,76	3,09	1,7	0,66																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
318,70	3,08	13,7	59,06																																																																																	
144	10,22	28,3	3,00																																																																																	
76,05	0,45	0,45	17,55																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
297,38	6,98	14,2	44,35																																																																																	
136,57	10,05	9,36	1,35																																																																																	
29,44	3,06	0,30	0,58																																																																																	
CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA																																																																																
1º.-Ensalada variada 2º.-Sandwich mixto Postre : Fruta	1º.-Crema de verduras 2º.-Merluza plancha Postre : Flan	1º.-Puré de Patata 2º.-Pechuga a la plancha Postre : Yogur	1º.-Asado de verduras 2º.-lenguado plancha Postre : Yogur	1º.-Consomé, 2º.-Huevos rellenos, Postre : Fruta																																																																																
LUNES-Día 14	MARTES-Día 15	MIÉRCOLES-Día 16	JUEVES-Día 17	VIERNES-Día 18																																																																																
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA																																																																																
1º.-Macarrones con tomate 2º.-Albóndigas en salsa Postre :Yogur	1º.-Patatas con carne 2º.-Mero a la plancha con ensalada Postre : Manzana	1º.-Alubias blancas estofadas 2º.-Filete de cerdo a la plancha con ensalada Postre : Naranja	1º.-Paella de verduras 2º.-Muslo de pollo guisado. Postre : Flan	1º.- Puré de zanahorias y calabaza. 2º.-Fritos de pescado con ensalada. Postre :Piña																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>430</td> <td>29,1</td> <td>31,3</td> <td>12,3</td> </tr> <tr> <td>275</td> <td>19,1</td> <td>11,6</td> <td>21,3</td> </tr> <tr> <td>210</td> <td>13,1</td> <td>1,6</td> <td>16,2</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	430	29,1	31,3	12,3	275	19,1	11,6	21,3	210	13,1	1,6	16,2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>318,70</td> <td>3,08</td> <td>13,7</td> <td>59,06</td> </tr> <tr> <td>144</td> <td>10,22</td> <td>28,3</td> <td>3,00</td> </tr> <tr> <td>76,05</td> <td>0,45</td> <td>0,45</td> <td>17,55</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	318,70	3,08	13,7	59,06	144	10,22	28,3	3,00	76,05	0,45	0,45	17,55	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>430</td> <td>29,1</td> <td>31,3</td> <td>12,3</td> </tr> <tr> <td>275</td> <td>19,1</td> <td>11,6</td> <td>21,3</td> </tr> <tr> <td>210</td> <td>13,1</td> <td>1,6</td> <td>16,2</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	430	29,1	31,3	12,3	275	19,1	11,6	21,3	210	13,1	1,6	16,2	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>354,17</td> <td>8,32</td> <td>13,0</td> <td>56,76</td> </tr> <tr> <td>370,16</td> <td>23,5</td> <td>8,5</td> <td>1,3</td> </tr> <tr> <td>76,05</td> <td>0,45</td> <td>0,45</td> <td>17,55</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	354,17	8,32	13,0	56,76	370,16	23,5	8,5	1,3	76,05	0,45	0,45	17,55	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>128</td> <td>6,3</td> <td>6,1</td> <td>11,7</td> </tr> <tr> <td>608,98</td> <td>46,89</td> <td>26,2</td> <td>20,36</td> </tr> <tr> <td>4,00</td> <td>0,08</td> <td>0,22</td> <td>0,61</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	128	6,3	6,1	11,7	608,98	46,89	26,2	20,36	4,00	0,08	0,22	0,61
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
430	29,1	31,3	12,3																																																																																	
275	19,1	11,6	21,3																																																																																	
210	13,1	1,6	16,2																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
318,70	3,08	13,7	59,06																																																																																	
144	10,22	28,3	3,00																																																																																	
76,05	0,45	0,45	17,55																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
430	29,1	31,3	12,3																																																																																	
275	19,1	11,6	21,3																																																																																	
210	13,1	1,6	16,2																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
354,17	8,32	13,0	56,76																																																																																	
370,16	23,5	8,5	1,3																																																																																	
76,05	0,45	0,45	17,55																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
128	6,3	6,1	11,7																																																																																	
608,98	46,89	26,2	20,36																																																																																	
4,00	0,08	0,22	0,61																																																																																	
CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA																																																																																
1º.-Puré de patata 2º.-Pechuga plancha Postre: Fruta	1º.-Menestra Completa 2º.-Filete ternera Postre : yogur	1º.-Puré de patata 2º.-Pechuga plancha Postre: Fruta	1º.-Consomé 2º.-Pan a la catalana Postre: Yogur	1º.-Verdura asada 2º.-Pescadilla plancha Postre: Fruta																																																																																
LUNES-Día 21	MARTES-Día 22	MIÉRCOLES-Día 23	JUEVES-Día 24	VIERNES-Día 25																																																																																
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA																																																																																
1º.-Ensalada de pasta Variada 2º.-Chuletas de Sajonia/ patatas fritas Postre: Pera	1º.-Sopa de cocido 2º.- Cocido completo. Postre : Macedonia.	1º.- Lentejas con Verduras 2º.- Lomo con patatas fritas Postre : Flan	1º.-Paella de pescado 2º.- Ailitas de pollo Postre : Pera	1º.-Puré de patatas con pan frito 2º.-Lenguado a la plancha mahonesa Postre: Yogur																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>348,26</td> <td>11,94</td> <td>28,7</td> <td>31,45</td> </tr> <tr> <td>33,68</td> <td>2,66</td> <td>0,44</td> <td>1,99</td> </tr> <tr> <td>84,97</td> <td>0,00</td> <td>0,56</td> <td>20,68</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	348,26	11,94	28,7	31,45	33,68	2,66	0,44	1,99	84,97	0,00	0,56	20,68	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>440</td> <td>15,2</td> <td>12,7</td> <td>62,4</td> </tr> <tr> <td>144</td> <td>10,22</td> <td>28,3</td> <td>3,00</td> </tr> <tr> <td>173,33</td> <td>16,2</td> <td>3,04</td> <td>24,00</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	440	15,2	12,7	62,4	144	10,22	28,3	3,00	173,33	16,2	3,04	24,00	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>128,83</td> <td>4,59</td> <td>5,25</td> <td>16,63</td> </tr> <tr> <td>214,03</td> <td>7,45</td> <td>16,9</td> <td>19,73</td> </tr> <tr> <td>34,76</td> <td>3,09</td> <td>1,68</td> <td>0,66</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	128,83	4,59	5,25	16,63	214,03	7,45	16,9	19,73	34,76	3,09	1,68	0,66	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>294,32</td> <td>8,72</td> <td>6,69</td> <td>47,05</td> </tr> <tr> <td>226,51</td> <td>14,65</td> <td>23,7</td> <td>0,09</td> </tr> <tr> <td>11,63</td> <td>1,01</td> <td>0,32</td> <td>0,24</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	294,32	8,72	6,69	47,05	226,51	14,65	23,7	0,09	11,63	1,01	0,32	0,24	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>109,69</td> <td>1,66</td> <td>4,09</td> <td>19,61</td> </tr> <tr> <td>243</td> <td>16</td> <td>22</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>4,00</td> <td>0,06</td> <td>0,22</td> <td>0,61</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	109,69	1,66	4,09	19,61	243	16	22	2	4,00	0,06	0,22	0,61
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
348,26	11,94	28,7	31,45																																																																																	
33,68	2,66	0,44	1,99																																																																																	
84,97	0,00	0,56	20,68																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
440	15,2	12,7	62,4																																																																																	
144	10,22	28,3	3,00																																																																																	
173,33	16,2	3,04	24,00																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
128,83	4,59	5,25	16,63																																																																																	
214,03	7,45	16,9	19,73																																																																																	
34,76	3,09	1,68	0,66																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
294,32	8,72	6,69	47,05																																																																																	
226,51	14,65	23,7	0,09																																																																																	
11,63	1,01	0,32	0,24																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
109,69	1,66	4,09	19,61																																																																																	
243	16	22	2																																																																																	
4,00	0,06	0,22	0,61																																																																																	
CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA																																																																																
1º.-Verdura asada 2º.-Pescadilla plancha Postre : Fruta	1º.-Consomé 2º.-Pan a la catalana Postre: Yogur	1º.-Puré de Patata 2º.-Pechuga a la plancha Postre: fruta del tiempo	1º.-Judías verdes con jamón 2º.-Filete de ternera Postre : yogur	1º.-Menestra completa 2º.-Tortilla francesa/ Postre : Fruta																																																																																
LUNES-Día 28	MARTES-Día 29	MIÉRCOLES-Día 30	JUEVES Día 31	VIERNES																																																																																
COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA	COMIDA																																																																																
1º.-Tiburones con atún 2º.-San Jacobo con ensalada Postre: Plátano	1º.-Sopa de fideos 2º.- Carne guisada / guarnición Postre : Natillas	1º.-Puré de zanahorias y calabaza 2º.- Filete d con patatas Postre : Naranja	1º.-Potaje de garbanzos/ arroz 2º.- Merluza en salsa verde con guisantes Postre : Manzana	1º.-Ensalada panadera. 2º.- Tortilla de Patatas con ensalada Postre: Arroz con leche.																																																																																
<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>348,26</td> <td>11,94</td> <td>28,7</td> <td>31,45</td> </tr> <tr> <td>33,68</td> <td>2,66</td> <td>0,44</td> <td>1,99</td> </tr> <tr> <td>84,97</td> <td>0,00</td> <td>0,56</td> <td>20,68</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	348,26	11,94	28,7	31,45	33,68	2,66	0,44	1,99	84,97	0,00	0,56	20,68	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>440</td> <td>15,2</td> <td>12,7</td> <td>62,4</td> </tr> <tr> <td>144</td> <td>10,22</td> <td>28,3</td> <td>3,00</td> </tr> <tr> <td>173,33</td> <td>16,2</td> <td>3,04</td> <td>24,00</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	440	15,2	12,7	62,4	144	10,22	28,3	3,00	173,33	16,2	3,04	24,00	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>128,83</td> <td>4,59</td> <td>5,25</td> <td>16,63</td> </tr> <tr> <td>214,03</td> <td>7,45</td> <td>16,9</td> <td>19,73</td> </tr> <tr> <td>34,76</td> <td>3,09</td> <td>1,68</td> <td>0,66</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	128,83	4,59	5,25	16,63	214,03	7,45	16,9	19,73	34,76	3,09	1,68	0,66	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>294,32</td> <td>8,72</td> <td>6,69</td> <td>47,05</td> </tr> <tr> <td>226,51</td> <td>14,65</td> <td>23,7</td> <td>0,09</td> </tr> <tr> <td>11,63</td> <td>1,01</td> <td>0,32</td> <td>0,24</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	294,32	8,72	6,69	47,05	226,51	14,65	23,7	0,09	11,63	1,01	0,32	0,24	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Energía kcal</th> <th>Grasa (g)</th> <th>Prot (g)</th> <th>Glucid. (g)</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>109,69</td> <td>1,66</td> <td>4,09</td> <td>19,61</td> </tr> <tr> <td>243</td> <td>16</td> <td>22</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>4,00</td> <td>0,06</td> <td>0,22</td> <td>0,61</td> </tr> </tbody> </table>	Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)	109,69	1,66	4,09	19,61	243	16	22	2	4,00	0,06	0,22	0,61
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
348,26	11,94	28,7	31,45																																																																																	
33,68	2,66	0,44	1,99																																																																																	
84,97	0,00	0,56	20,68																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
440	15,2	12,7	62,4																																																																																	
144	10,22	28,3	3,00																																																																																	
173,33	16,2	3,04	24,00																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
128,83	4,59	5,25	16,63																																																																																	
214,03	7,45	16,9	19,73																																																																																	
34,76	3,09	1,68	0,66																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
294,32	8,72	6,69	47,05																																																																																	
226,51	14,65	23,7	0,09																																																																																	
11,63	1,01	0,32	0,24																																																																																	
Energía kcal	Grasa (g)	Prot (g)	Glucid. (g)																																																																																	
109,69	1,66	4,09	19,61																																																																																	
243	16	22	2																																																																																	
4,00	0,06	0,22	0,61																																																																																	
CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA	CENA RECOMENDADA																																																																																
1º.-Verdura asada 2º.-Pescadilla plancha Postre : Fruta	1º.-Puré de Patata 2º.-Pechuga a la plancha Postre: Yogur	1º.-Crema zanahoria 2º.-Magro con tomate Postre: Macedonia	1º.-Judías verdes con jamón 2º.-Filete de ternera Postre : yogur	1º.-Menestra completa 2º.-Tortilla francesa Postre : Fruta																																																																																

