

DIA	COMIDAS										TOTAL COMIDA			
	PRIMER PLATO	CA	PR	HC	FI	SEGUNDO PLATO	CA	PR	HC	FI	CA	PR	HC	FI
1	Patatas a la marinera	301,88	22,04	45,49	5,37	Lomo adobado	1120,14	200,45	1,99	0,44	1422,02	222,49	47,48	5,81
2	Cocido completo	490,19	19,7	49,51	11,96	-----	0	0	0	0	490,19	19,70	49,51	11,96
3	Ensalada de pollo	95,89	11,75	6,18	1,4	Delicias de salmón	664,78	64,44	28,41	6,68	760,67	76,19	34,59	8,08
4	Entremeses con ensaladilla	310,01	13,42	71,58	3,77	Salchichas al vino	287,88	159,07	40,97	23,02	597,89	172,49	112,55	26,79
5	Arroz 3 delicias	474,13	52,66	13,57	4,1	Albóndigas con tomate	500,2	26,09	43,62	4,37	974,33	78,75	57,19	8,47
6	Pipirrana	100	4	5	3	Surfers de bacalao	309,39	31,87	30,1	3,62	409,39	35,87	35,10	6,62
7	Patatas estofadas	389	15,13	59,86	6,93	Filetes de cerdo en salsa	526	27,26	20,81	3,37	915,00	42,39	80,67	10,30
8	Lentejas guisadas	403,79	19,7	69,56	9,1	Merluza a la romana	423,69	44	19,37	4,78	827,48	63,70	88,93	13,88
9	Macarrones Boloñesa	278,4	9,6	60,64	4	Cazón en salsa	410,9	47,59	27,58	6,13	689,30	57,19	88,22	10,13
10	Entremeses	277,19	12,19	71,58	3,77	Magro con tomate	566,94	43,28	10,36	10,82	844,13	55,47	81,94	14,59
11	Paella	890,4	62,06	149,47	4,45	Filetes de merluza romana	423,69	44	19,37	4,78	1314,09	106,06	168,84	9,23
12	Consomé con guarnición	342,55	30,56	18,49	4,44	Hamburguesa con queso	334,73	34,52	36,23	4,05	677,28	65,08	54,72	8,49
13	Canelones	351,61	16,03	12,88	0,4	Filetes de salmón al vapor	663,13	62,24	10,73	2,41	1014,74	78,27	23,61	2,81
14	Pisto de calabacín	273,31	14,93	26,95	6,14	Ternera a la cazadora	400,56	41,78	6,2	1,41	673,87	56,71	33,15	7,55
15	Patatas con verduras	386,52	12,87	39,4	25,14	Pollo asado al limón	401,67	44,03	37,4	4,48	788,19	56,90	76,80	29,62
16	Alubias estofadas	430,08	22,97	51,7	22,65	Tilapia en salsa marisquera	180,81	33,87	0	0	610,89	56,84	51,70	22,65
17	Sopa minestrone	237,68	28,82	14,84	1,28	Escalopes de cerdo	890,36	54,74	32,24	2,1	1128,04	83,56	47,08	3,38
18	Huevos estrellados	393,5	9,57	84,52	3,08	Croquetas de carne	156,9	4,29	5,17	0,29	550,40	13,86	89,69	3,37
19	Arroz 3 delicias	474,13	52,66	13,57	4,1	Filetes rusos	334,73	34,52	36,23	40,05	808,86	87,18	49,80	44,15
20	Migas extremeñas	465,5	22,86	40,65	2,71	Merluza en salsa	180,81	33,87	0	0	646,31	56,73	40,65	2,71
21	Judías verdes con jamón	187,95	5,19	8,82	2,09	Filetes de ternera en salsa	351,38	35,76	3,54	0,55	539,33	40,95	12,36	2,64
22	Patatas guisadas	386,52	12,87	39,4	25,14	Chuleta Sajonia	654,58	61,38	39,83	6,46	1041,10	74,25	79,23	31,60
23	Espagueti con tomate	437,85	14,35	64,74	4,12	Panga a la romana	268,87	15,11	25,36	1,51	706,72	29,46	90,10	5,63
24	Menestra rehogada	654,16	48,11	111,04	45,99	Filetes de cerdo en salsa	526	27,26	20,81	3,37	1180,16	75,37	131,85	49,36
25	Ensalada alemana	263,53	15,48	36,01	7,75	Lomo adobado	1120,14	200,45	1,99	0,44	1383,67	215,93	38,00	8,19
26	Arroz a la milanesa	507,41	21,54	90,46	4,04	Popietas de york con queso	251,96	35,76	3,54	0,55	759,37	57,30	94,00	4,59
27	Cocido completo	490,19	19,7	49,51	11,96	-----	0	0	0	0	490,19	19,70	49,51	11,96
28	Ensalada de judías verdes	470,15	19,07	53,32	29,57	Croquetas de jamón	305,04	11,25	4,08	1,09	775,19	30,32	57,40	30,66
29	Fideua	137,87	14,65	16,03	4,69	Pollo al ajillo	369	43,32	30,01	3,28	506,87	57,97	46,04	7,97
30	Ensaladilla rusa	263,53	15,48	36,01	7,75	Toro de mar a la americana	248,14	39,17	1,84	0	511,67	54,65	37,85	7,75
31	Sopa de conchitas	191,6	15,7	17,12	21,5	Filetes de cerdo plancha	381	35,5	27,66	3,7	572,60	51,20	44,78	25,20

CA CALORIAS (Kcal)

PR PROTEINAS (gr)

HC HIDRATOS DE CARBONO (gr)

FI FIBRA (gr)

DIA	CENAS										TOTAL CENA			
	PRIMER PLATO	CA	PR	HC	FI	SEGUNDO PLATO	CA	PR	HC	FI	CA	PR	HC	FI
1	Champiñones a la crema	50,67	3,3	9,69	1,29	Tilapia cocinada al horno	331,92	26,25	10,1	0,48	382,59	29,55	19,79	1,77
2	Alcachofas salteadas con jamón	164,8	8,04	0,91	0,61	Cazón en salsa	410,9	47,59	27,58	6,13	575,70	55,63	28,49	6,74
3	Fideua	137,87	14,65	16,03	4,69	Escalope de cerdo	890,36	54,74	32,24	2,1	1028,23	69,39	48,27	6,79
4	Plato combinado	381	15,13	59,86	6,93	-----	0	0	0	0	381,00	15,13	59,86	6,93
5	Guisantes con jamón	723,05	49,74	124,14	35,65	Merlán empanado	368,87	15,11	25,36	1,51	1091,92	64,85	149,50	37,16
6	Menestra de verduras	654,16	48,11	111,04	45,99	Tortilla francesa de queso	192,38	6,41	41,55	5,27	846,54	54,52	152,59	51,26
7	Huevos cocidos con tomate	141,59	12,53	4,74	1,09	Hamburguesa de pescado	309,39	31,87	30,1	3,62	450,98	44,40	34,84	4,71
8	Pizza	279,68	11,01	7,5	1,46	Filetes de cerdo plancha	381	35,5	27,66	3,7	660,68	46,51	35,16	5,16
9	Sopa de trapo	191,6	15,7	17,12	21,5	Pechugas al horno	263,46	72,3	63,08	15,57	455,06	88,00	80,20	37,07
10	Judías verdes rehogadas	187,95	5,19	8,82	2,09	Tortilla de patata rellena	192,38	6,41	41,55	5,27	380,33	11,60	50,37	7,36
11	Plato combinado	381	15,13	59,86	6,93	-----	0	0	0	0	381,00	15,13	59,86	6,93
12	Puré de patatas	234,34	8,11	37,41	4,05	Salchichas Frankfurt	287,88	159,07	40,97	23,02	522,22	167,18	78,38	27,07
13	Ensalada mixta	79,5	4,44	10,52	2,39	San Jacobo de york	334,73	34,52	36,23	41,05	414,23	38,96	46,75	43,44
14	Sopas de estrellitas	191,6	15,7	17,12	1,25	Merluza a la vasca	180,31	33,87	0	0	371,91	49,57	17,12	1,25
15	Setas con jamón	416,66	57,09	22,98	6,65	Surfers de bacalao	309,39	31,87	30,1	3,62	726,05	88,96	53,08	10,27
16	Revuelto de trigueros	331,56	22,47	4,13	2,15	Lomo adobado	1120,14	200,45	1,99	0,44	1451,70	222,92	6,12	2,59
17	Calabaza guisada	201,49	4,86	23,7	3,7	Caella rebozada	168,87	15,11	25,36	1,51	370,36	19,97	49,06	5,21
18	Plato combinado	381	15,13	59,86	6,93	-----	0	0	0	0	381,00	15,13	59,86	6,93
19	Huevos cocidos aurora	743,05	49,74	124,19	35,68	Pechuga de pollo a la plancha	144,43	38,8	3,21	1,04	887,48	88,54	127,40	36,72
20	Espárragos con mayonesa	158,74	12,02	10,85	3,75	Rabas de calamar	188,87	15,11	25,36	1,51	347,61	27,13	36,21	5,26
21	Sopa de cebolla	191,6	15,7	17,12	21,5	Pizza 4 quesos	279,68	11,01	7,5	1,46	471,28	26,71	24,62	22,96
22	Pisto de tomate	162,09	2,39	11,56	3,13	Filete de mza. A la bilbaína	235,48	27,88	28,98	3,24	397,57	30,27	40,54	6,37
23	Sopa de pescado	204,36	15,61	19,2	1,08	Cordón bleu	334,73	31,78	9,53	0,362	539,09	47,39	28,73	1,44
24	Coliflor al ajillo	291,59	10,82	13,56	8,02	Tortilla española con ensalada	192,38	6,41	41,55	5,27	483,97	17,23	55,11	13,29
25	Plato combinado	381	15,13	59,86	6,93	-----	0	0	0	0	381,00	15,13	59,86	6,93
26	Sopa Juliana	237,68	28,82	14,84	1,28	Bistec de ternera	454,58	61,38	39,83	6,46	692,26	90,20	54,67	7,74
27	Ensalada Hawái	263,53	15,48	36,01	7,75	Croquetas de bacalao	281,81	33,87	0	0	545,34	49,35	36,01	7,75
28	Repollo guisado	201,12	5,02	12,81	3,08	Filetes de ternera en salsa	735,21	39,84	2,1	0	936,33	44,86	14,91	3,08
29	Puré de patatas	234,34	8,11	37,41	4,05	Merlán empanado	368,87	15,11	25,36	1,51	603,21	23,22	62,77	5,56
30	Sopa de tomate	191,6	15,7	17,12	21,5	Salchichas de pollo	369,06	43,32	30,01	3,28	560,66	59,02	47,13	24,78
31	Huevos rellenos	331,56	22,47	4,13	2,15	Surfers de bacalao	309,39	31,87	30,1	3,62	640,95	54,34	34,23	5,77

CA CALORIAS (Kcal)

PR PROTEINAS (gr)

HC HIDRATOS DE CARBONO (gr)

FI FIBRA (gr)