

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

SÁBADO

DOMINGO

**SEMANA 1**

Comida	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA CON TOMATE FRUTA	HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS YOGUR	LENTEJAS VEGETALES POLLO AL HORNO CON ENSALADA QUESO FRESCO	JUDÍAS ESTOFADAS PESCADO CON ARROZ NATILLAS	SOPA DE ESTRELLAS PIZZA YOGUR	MERLUZA A LA GALLEGA MACEDONIA	MACARRONES AL PESTO FRUTA
	Kcal:652,4 Hc:79,8 Lip:29,24 P:28,22	Kcal:604,6 Hc:54,8 Lip:28,24 P:33,82	Kcal:822,6 Hc:86,8 Lip:35,04 P:72,42	Kcal:795,3 Hc:82,17 Lip:21,65 P:62,28	Kcal:696,6 Hc:97,8 Lip:21,04 P:22,9	Kcal:427,6 Hc:54,6 Lip:13,74 P:16	Kcal:678,6 Hc:104 Lip:19,64 P:18,52
Cena	CALAMARES GUISADOS Y MENESTRA LECHE	PESCADO FRESCO CON VERDURAS FRUTA	REVUELTO DE JAMÓN Y VERDURAS BATIDO DE CACAO Y PLÁTANO	FIDEUÁ VEGETAL FRUTA	PAVO PLANCHA CON PATATAS ASADAS FRUTA	SÁNDWICH VEGETAL ACTIMEL	CROQUETAS CON ENSALADA YOGUR
	Kcal:759,6 Hc:61,5 Lip:36,74 P:44,62	Kcal:379,6 Hc:51,9 Lip:8,84 P:21,92	Kcal:500,6 Hc:53,1 Lip:23,54 P:18,02	Kcal:607,6 Hc:109,9 Lip:6,84 P:24,92	Kcal:416,6 Hc:57,9 Lip:7,84 P:27,92	Kcal:498,6 Hc:65,7 Lip:14,54 P:25,52	Kcal:595,6 Hc:63,2 Lip:29,34 P:16,62

**SEMANA 2**

Comida	CREMA DE VERDURAS HUEVOS CON ARROZ AL CURRY BIZCOCHO	SOPA MINSTRONE LOMO CON BRÉCOL AL VAPOR YOGUR	COLIFLOR EN AJADA POLLO CON CHAMPIÑONES FRUTA	SOPA DE FIDEOS PESCADO PLANCHA CON PATATAS QUESO FRESCO	CALLOS YOGUR	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS POSTRE CASERO	PASTA BOLOÑESA FRUTA
	Kcal:737,6 Hc:88,6 Lip:29,84 P:20,72	Kcal:574,7 Hc:42,9 Lip:20,15 P:37,82	Kcal:783,6 Hc:65,63 Lip:32,1 P:52,32	Kcal:576,6 Hc:61,8 Lip:20,04 P:37,42	Kcal:591,6 Hc:44,3 Lip:23,84 P:28	Kcal:590,6 Hc:48,9 Lip:16,84 P:43	Kcal:673,6 Hc:115,4 Lip:12,84 P:20,42
Cena	ALBÓNDIGAS CON VERDURAS FRUTA	PESCADO GALLEGA FRUTA	WOK DE VERDURAS Y PASTA BATIDO DE FRUTAS	EMPANADA GALLEGA FRUTA	SÁNDWICH MIXTO FRUTA	PESCADO HORNO CON PATATAS ACTIMEL	REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS YOGUR
	Kcal:539,6 Hc:54,9 Lip:23,84 P:25,92	Kcal:420,6 Hc:51,6 Lip:13,74 P:20,92	Kcal:756,6 Hc:109,4 Lip:20,74 P:29,22	Kcal:513,6 Hc:86 Lip:8,54 P:20,72	Kcal:518,6 Hc:79,2 Lip:11,94 P:21,52	Kcal:385,6 Hc:44,4 Lip:11,44 P:26,92	Kcal:365,6 Hc:38,18 Lip:15,54 P:17,82

**SEMANA 3**

Comida	SOPA DE PESCADO TORTILLA CON ENSALADA PIÑA	LOMO ADOBADO CON ARROZ Y MENESTRA YOGUR	GARBANZOS ESTOFADOS PESCADO ROMANA CON PATATA VAPOR MACEDONIA	MACARRONES CON VERDURAS POLLO NAPOLITANA FLAN	FABADA YOGUR	LASAÑA DE ESPINACAS QUESO FRESCO	ESTOFADO DE PAVO Y VERDURAS FRUTA
	Kcal:646,6 Hc:81,9 Lip:27 P:27	Kcal:637,6 Hc:76,5 Lip:21,45 P:34,82	Kcal:942,6 Hc:150,9 Lip:22,84 P:50,92	Kcal:1036,6 Hc:121,8 Lip:33,44 P:59,42	Kcal:529,6 Hc:63,8 Lip:22,04 P:21,9	Kcal:689,6 Hc:51,8 Lip:37,84 P:29,5	Kcal:474,6 Hc:61,9 Lip:9,84 P:32,92
Cena	HOJALDRE DE TOMATE Y PAVO CUAJADA	PASTA VEGETAL LECHE CON CACAO	REVUELTO DE ATÚN BATIDO DE PLÁTANO	CROQUETAS CON ENSALADA FRUTA	PESCADO PLANCHA CON VERDURAS FRUTA	SÁNDWICH VEGETAL YOGUR	PIZZA VEGETAL LECHE
	Kcal:664,6 Hc:73 Lip:16,54 P:55,72	Kcal:755,6 Hc:116,9 Lip:20,44 P:23,52	Kcal:519,6 Hc:50,9 Lip:21,14 P:30,82	Kcal:599,6 Hc:75,3 Lip:26,14 P:12,72	Kcal:379,6 Hc:51,9 Lip:8,84 P:21,92	Kcal:514,6 Hc:67,1 Lip:15,14 P:26,42	Kcal:588,6 Hc:75,9 Lip:20,84 P:23,92

**SEMANA 4**

Comida	JUDÍAS CON PATATAS HUEVO Y CHORIZO FRUTA	CHURRASCO COMPLETO YOGUR	CREMA VERDURAS WOK DE PASTA CON POLLO QUESO FRESCO	CALDO GALLEGO BACALAO CON PATATAS FRUTA	PAELLA MIXTA TARTA VARIADA	PASTA CARBONARA BATIDO	PESCADO HORNO CON VERDURAS FRUTA
	Kcal:531,6 Hc:62,9 Lip:22,54 P:15,32	Kcal:904,6 Hc:58,1 Lip:55,74 P:44,42	Kcal:766,6 Hc:93,7 Lip:26,74 P:34,32	Kcal:845,6 Hc:108,9 Lip:25,84 P:46,92	Kcal:989,6 Hc:153,1 Lip:30,54 P:17,2	Kcal:765,6 Hc:104,6 Lip:26,84 P:19	Kcal:379,6 Hc:51,9 Lip:8,84 P:21,92
Cena	EMPANADA DE HOJALDRE YOGUR	MERLUZA CON VERDURAS FRUTA	ALBÓNDIGAS CON VERDURAS LECHE	HUEVOS AL PLATO CON TOMATE YOGUR	SÁNDWICH VEGETAL FRUTA	REVUELTO DE ATÚN YOGUR	ENSALADA DE PASTA COMPLETA QUESO FRESCO
	Kcal:432,6 Hc:67 Lip:8,54 P:20,72	Kcal:379,6 Hc:51,9 Lip:8,84 P:21,92	Kcal:529,6 Hc:41,9 Lip:26,84 P:30,92	Kcal:365,6 Hc:39,7 Lip:12,24 P:12,02	Kcal:518,6 Hc:79,2 Lip:11,94 P:21,52	Kcal:385,6 Hc:39,8 Lip:12,04 P:37,82	Kcal:734,6 Hc:102,8 Lip:21,04 P:34,42

## DIETA HIPOCALÓRICA

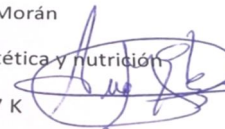
	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 1</b>							
Comida	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON TOMATE NATURAL FRUTA	FILETE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO	LENTEJAS VEGETALES POLLO AL HORNO CON ENSALADA QUESO FRESCO	JUDÍAS SALTEADAS PESCADO PLANCHA CON ARROZ EN BLANCO NATILLAS 0%	SOPA DE ESTRELLAS PIZZA DE VERDURAS YOGUR DESNATADO	MERLUZA AL HORNO MACEDONIA	MACARRONES SALTEADOS CON ATÚN FRUTA
	Kcal:547,6 Hc:82,9 Lip:15,84 P:17,92	Kcal:534,4 Hc:46,8 Lip:25,24 P:32,22	Kcal:822,6 Hc:86,8 Lip:35,04 P:72,42	Kcal:643,6 Hc:85,5 Lip:16,55 P:35,42	Kcal:678,4 Hc:98,8 Lip:18,24 P:23,3	Kcal:358,6 Hc:52,9 Lip:6,84 P:17	Kcal:501,6 Hc:92,4 Lip:4,04 P:21,12
Cena	CALAMARES PLANCHA Y MENESTRA SALTEADA LECHE DESNATADA	PESCADO FRESCO PLANCHA CON VERDURAS FRUTA	REVUELTO DE JAMÓN YORK Y VERDURAS YOGUR DESNATADO	FIDEUÁ VEGETAL FRUTA	PAVO PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	SÁNDWICH VEGETAL ACTIMELO%	BRÓCOLI CON AJADA Y JAMÓN COCIDO PLANCHA YOGUR DESNATADO
	Kcal:756,6 Hc:64,9 Lip:34,08 P:46,02	Kcal:379,6 Hc:51,9 Lip:8,84 P:21,92	Kcal:363,4 Hc:39,1 Lip:21,24 P:25,12	Kcal:569,6 Hc:101,9 Lip:6,84 P:23,92	Kcal:437,6 Hc:54,9 Lip:10,84 P:27,92	Kcal:496,4 Hc:68,1 Lip:12,34 P:26,82	Kcal:589,4 Hc:61,6 Lip:19,54 P:38,72
<b>SEMANA 2</b>							
Comida	CREMA DE VERDURAS HUEVOS CON ARROZ EN BLANCO Y TOMATE NATURAL FRUTA DEL TIEMPO	SOPA MINISTRONE LOMO PLANCHA CON BRÉCOL AL VAPOR YOGUR DESNATADO	COLIFLOR VAPOR POLLO CON CHAMPIÑONES FRUTA	SOPA DE FIDEOS PESCADO PLANCHA CON PATATAS COCIDA QUESO FRESCO	MENESTRA SALTEADA FILETE TERNERA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO	ESTOFADO DE TERNERA SIN SALSA CON VERDURAS YOGUR DESNATADO	PASTA EN BLANCO CON ATÚN FRUTA
	Kcal:582,6 Hc:78,8 Lip:18,04 P:17,02	Kcal:532,5 Hc:42,9 Lip:7,35 P:39,22	Kcal:689,6 Hc:69,33 Lip:29,8 P:56,32	Kcal:576,6 Hc:61,8 Lip:20,04 P:37,42	Kcal:690,4 Hc:68,8 Lip:30,24 P:33,3	Kcal:528,4 Hc:50,8 Lip:14,24 P:43,3	Kcal:583,6 Hc:110,9 Lip:13,84 P:23,92
Cena	FILETE TERNERA PLANCHA CON VERDURAS FRUTA	PESCADO PLANCHA CON PATATA VAPOR FRUTA	WOK DE VERDURAS Y PASTA YOGUR DESNATADO	YORK PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	SÁNDWICH VEGETAL FRUTA	PESCADO HORNO CON ENSALADA ACTIMELO%	REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS YOGUR DESNATADO
	Kcal:509,6 Hc:54,9 Lip:21,84 P:25,92	Kcal:405,6 Hc:57,9 Lip:8,84 P:22,92	Kcal:647,4 Hc:97,7 Lip:13,94 P:29,12	Kcal:562,6 Hc:66,8 Lip:18,84 P:29,82	Kcal:518,6 Hc:79,2 Lip:11,94 P:21,52	Kcal:404,4 Hc:43,8 Lip:12,24 P:28,22	Kcal:347,4 Hc:39,18 Lip:12,74 P:18,22
<b>SEMANA 3</b>							
Comida	SOPA DE PESCADO TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA PIÑA	LOMO ADOBADO PLANCHA CON ARROZ Y MENESTRA YOGUR DESNATADO	GARBANZOS ESTOFADOS PESCADO PLANCHA CON PATATA VAPOR PIÑA EN SU JUGO	MACARRONES EN BLANCO CON VERDURAS POLLO AL HORNO LÁCTEO DESNATADO	FABADA YOGUR DESNATADO	MERLUZA A LA PLANCHA CON ESPINACAS SALTEADAS QUESO FRESCO	ESTOFADO DE PAVO Y VERDURAS FRUTA
	Kcal:519,6 Hc:73,9 Lip:14 P:22	Kcal:595,4 Hc:83,5 Lip:8,65 P:36,22	Kcal:730,6 Hc:106,9 Lip:17,84 P:40,92	Kcal:963,4 Hc:104,7 Lip:31,84 P:60,72	Kcal:511,4 Hc:64,8 Lip:19,24 P:22,3	Kcal:448,6 Hc:34,8 Lip:20,04 P:27,5	Kcal:474,6 Hc:61,9 Lip:9,84 P:32,92
Cena	HOJALDRE DE TOMATE Y PAVO YOGUR DESNATADO	PASTA VEGETAL AL AJILLO LECHE DESNATADA CON DESCAFEINADO	REVUELTO DE ATÚN YOGUR DESNATADO	YORK PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	PESCADO PLANCHA CON VERDURAS FRUTA	SÁNDWICH VEGETAL YOGUR DESNATADO	PIZZA VEGETAL LECHE DESNATADA
	Kcal:503,6 Hc:73 Lip:11,54 P:25,72	Kcal:634,6 Hc:104,7 Lip:12,58 P:22,92	Kcal:410,4 Hc:39,2 Lip:14,34 P:30,72	Kcal:562,6 Hc:66,8 Lip:18,84 P:29,82	Kcal:379,6 Hc:51,9 Lip:8,84 P:21,92	Kcal:496,4 Hc:68,1 Lip:12,34 P:26,82	Kcal:585,6 Hc:79,3 Lip:18,18 P:25,32
<b>SEMANA 4</b>							
Comida	JUDÍAS CON PATATAS HUEVO Y ATÚN FRUTA	LOMO DE CERDO PLANCHA PATATA COCIDA Y ENSALADA YOGUR DESNATADO	CREMA VERDURAS WOK DE PASTA CON POLLO QUESO FRESCO	BRÉCOL VAPOR BACALAO CON PATATAS COCIDA FRUTA	PAELLA MIXTA FRUTA	PASTA EN BLANCO CON ATÚN YOGUR DESNATADO	PESCADO HORNO CON VERDURAS FRUTA
	Kcal:531,6 Hc:62,9 Lip:22,54 P:15,32	Kcal:471,4 Hc:55,8 Lip:10,24 P:35,22	Kcal:766,6 Hc:93,7 Lip:26,74 P:34,32	Kcal:557,6 Hc:68,8 Lip:16,14 P:32,52	Kcal:609,6 Hc:124,9 Lip:4,94 P:9,3	Kcal:721,4 Hc:103,7 Lip:20,84 P:21,8	Kcal:379,6 Hc:51,9 Lip:8,84 P:21,92
Cena	YORK PLANCHA CON PURÉ DE PATATA YOGUR DESNATADO	MERLUZA PLANCHA CON VERDURAS FRUTA	FILETE TERNERA PLANCHA CON VERDURAS LECHE DESNATADA	HUEVOS AL PLATO CON TOMATE YOGUR DESNATADO	SÁNDWICH VEGETAL FRUTA	REVUELTO DE ATÚN YOGUR DESNATADO	ENSALADA DE PASTA COMPLETA QUESO FRESCO
	Kcal:530,6 Hc:69,2 Lip:14,12 P:30,72	Kcal:379,6 Hc:51,9 Lip:8,84 P:21,92	Kcal:496,6 Hc:45,3 Lip:22,18 P:32,32	Kcal:347,4 Hc:40,7 Lip:9,44 P:12,02	Kcal:518,6 Hc:79,2 Lip:11,94 P:21,52	Kcal:410,4 Hc:39,2 Lip:14,34 P:30,72	Kcal:734,6 Hc:102,8 Lip:21,04 P:34,42

## PROTECCIÓN GÁSTRICA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 1</b>							
Comida	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA DADO MANZANA ASADA	FILETE TERNERA A LA PLANCHA CON CALABACÍN DADO YOGUR NATURAL	PURÉ DE PATATA Y CALABACÍN POLLO AL HORNO MAGRO CON CALABACÍN DADO QUESO FRESCO	PURÉ DE PATATA Y JUDÍA VERDE PESCADO PLANCHA CON ARROZ EN BLANCO YOGUR DESNATADO	SOPA DE ESTRELLAS PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON ZANAHORIA DADO YOGUR DESNATADO	MERLUZA AL HORNO COMPOTA DE PERA	MACARRONES EN BLANCO SALTEADOS CON YORK MANZANA ASADA
	Kcal:520,6 Hc:80,3 Lip:13,91 P:19,32	Kcal:471,6 Hc:42,9 Lip:20,5 P:32,21	Kcal:719,8 Hc:60,9 Lip:28,3 P:55,41	Kcal:548,4 Hc:72,8 Lip:14,24 P:33,22	Kcal:495,6 Hc:78,3 Lip:5,91 P:26,4	Kcal:368,6 Hc:54,9 Lip:6,84 P:17	Kcal:634,6 Hc:111,3 Lip:12,24 P:17,52
Cena	CALAMARES PLANCHA Y MENESTRA SALTEADA LECHE DESNATADA	PESCADO FRESCO PLANCHA CON CALABACÍN MANZANA ASADA	TORTILLA DE JAMÓN COCIDO Y CALABACÍN YOGUR DESNATADO	FIDEUÁ VEGETAL COMPOTA DE MANZANA	PAVO PLANCHA CON CALABACÍN DADO MANZANA ASADA	SÁNDWICH JAMÓN COCIDO MAGRO YOGUR NATURAL	PURÉ DE PATATA Y CALABACÍN Y JAMÓN COCIDO PLANCHA YOGUR DESNATADO
	Kcal:756,6 Hc:64,9 Lip:34,08 P:46,02	Kcal:350,8 Hc:48 Lip:7,1 P:23,91	Kcal:408,6 Hc:42,3 Lip:14,7 P:26,01	Kcal:624,6 Hc:114,9 Lip:6,84 P:24,92	Kcal:361,8 Hc:48 Lip:6,1 P:28,91	Kcal:496,4 Hc:68,1 Lip:12,34 P:26,82	Kcal:630,4 Hc:76,7 Lip:19,24 P:38,12
<b>SEMANA 2</b>							
Comida	PURÉ DE PATATA Y JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA DADO COMPOTA DE MANZANA	CONSUMÉ DE VERDURAS Y PASTAS LOMO DE CERDO MAGRO PLANCHA CON ZANAHORIA Y CALABACÍN DADO YOGUR DESNATADO	PURÉ DE PATATA Y ACELGA PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON CHAMPIÑONES MANZANA ASADA	SOPA FIDEOS PESCADO PLANCHA CON PATATA COCIDA QUESO FRESCO	MENESTRA SALTEADA FILETE TERNERA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DESNATADO	LOMO PLANCHA CON CALABACÍN DADO YOGUR DESNATADO	MACARRÓN EN BLANCO CON ATÚN MANZANA ASADA
	Kcal:533,6 Hc:83,3 Lip:13,91 P:19,32	Kcal:632,6 Hc:42,9 Lip:14,5 P:41,21	Kcal:561,6 Hc:72,33 Lip:13,8 P:36,32	Kcal:576,6 Hc:61,8 Lip:20,04 P:37,42	Kcal:690,4 Hc:68,8 Lip:30,24 P:33,3	Kcal:415,6 Hc:45,9 Lip:6,5 P:29,29	Kcal:570,6 Hc:107,9 Lip:13,84 P:24,92
Cena	FILETE TERNERA PLANCHA CON CALABACÍN DADO MANZANA ASADA	MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS SALTEADAS COMPOTA PERA	WOK DE VERDURAS Y PASTA YOGUR DESNATADO	YORK PLANCHA CON VERDURA PLANCHA YOGUR DESNATADO	SÁNDWICH JAMÓN COCIDO MANZANA ASADA	PESCADO PLANCHA CON CALABACÍN DADO ACTIMEL 0%	REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y YOGUR DESNATADO
	Kcal:480,8 Hc:51 Lip:20,1 P:27,91	Kcal:396,6 Hc:56,9 Lip:8,84 P:21,92	Kcal:647,4 Hc:97,7 Lip:13,94 P:29,12	Kcal:493,4 Hc:52,7 Lip:16,24 P:27,82	Kcal:505,6 Hc:76,2 Lip:11,94 P:22,52	Kcal:341,6 Hc:39,9 Lip:7,5 P:28,21	Kcal:347,4 Hc:39,18 Lip:12,74 P:18,22
<b>SEMANA 3</b>							
Comida	SOPA DE PESCADO TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN DADO MANZANA ASADA	LOMO PLANCHA CON ARROZ EN BLANCO Y ZANAHORIA DADO YOGUR DESNATADO	BRÉCOL AL VAPOR PESCADO PLANCHA CON PATATA COCIDA COMPOTA DE PERA	MACARRONES EN BLANCO CON CHAMPIÑONES POLLO AL HORNO LÁCTEO DESNATADO	PURÉ DE PATATA Y CALABACÍN PECHUGA POLLO YOGUR DESNATADO	MERLUZA PLANCHA CON VERDURAS PLANCHA QUESO FRESCO	FILETE DE PAVO PLANCHA CON CALABACÍN DADO MANZANA ASADA
	Kcal:443,8 Hc:67 Lip:9,1 P:23	Kcal:581,4 Hc:83,9 Lip:6,72 P:36,62	Kcal:546,6 Hc:73,8 Lip:14,14 P:28,52	Kcal:963,4 Hc:104,7 Lip:31,84 P:60,72	Kcal:505,4 Hc:64,8 Lip:11,24 P:32,3	Kcal:448,6 Hc:34,8 Lip:20,04 P:27,5	Kcal:361,8 Hc:48 Lip:6,1 P:28,91
Cena	CREMA VERDURAS FILETE DE PAVO PLANCHA CON ZANAHORIA LÁCTEO DESNATADO	MACARRÓN BLANCO CON CHAMPIÑONES LECHE DESNATADA	REVUELTO DE ATÚN YOGUR DESNATADO	PURÉ DE CALABAZA YORK PLANCHA CON ZANAHORIA MANZANA ASADA	PESCADO PLANCHA CON CALABACÍN DADO MANZANA ASADA	SÁNDWICH JAMÓN COCIDO YOGUR DESNATADO	PECHUGA POLLO PLANCHA CON ZANAHORIA DADO LÁCTEO DESNATADO
	Kcal:551,6 Hc:64,3 Lip:15,91 P:37,32	Kcal:661,6 Hc:105,13 Lip:13,54 P:26,32	Kcal:410,4 Hc:39,2 Lip:14,34 P:30,72	Kcal:619,6 Hc:73,5 Lip:19,91 P:33,92	Kcal:350,8 Hc:48 Lip:7,1 P:23,91	Kcal:496,4 Hc:68,1 Lip:12,34 P:26,82	Kcal:363,6 Hc:42,7 Lip:6,25 P:33,72
<b>SEMANA 4</b>							
Comida	PURÉ DE PATATA Y JUDÍA VERDE YORK PLANCHA MANZANA ASADA	LOMO CERDO PLANCHA PATATA COCIDA YOGUR DESNATADO	SOPA FIDEOS PECHUGA POLLO PLANCHA CON ZANAHORIA QUESO FRESCO	PURÉ ZANAHORIA BACALAO HORNO CON PATATA COCIDA MANZANA ASADA	POLLO PLANCHA CON ARROZ BLANCO COMPOTA DE PERA	MACARRONES EN BLANCO CON ATÚN YOGUR DESNATADO	MERLUZA AL HORNO CON CALABACÍN DADO MANZANA ASADA
	Kcal:714,6 Hc:93,1 Lip:21,52 P:34,62	Kcal:471,4 Hc:55,8 Lip:10,24 P:35,22	Kcal:547,6 Hc:56,2 Lip:17,11 P:41,82	Kcal:602,6 Hc:85,9 Lip:15,84 P:31,92	Kcal:543,6 Hc:91,6 Lip:6,25 P:25	Kcal:721,4 Hc:103,7 Lip:20,84 P:21,8	Kcal:350,8 Hc:48 Lip:7,1 P:23,91
Cena	PAVO PLANCHA CON VERDURAS PLANCHA YOGUR DESNATADO	MERLUZA PLANCHA CON CALABACÍN DADO FRUTA	FILETE TERNERA PLANCHA CON ZANAHORIA DADO YOGUR DESNATADO	TORTILLA FRANCESA CON CALABACÍN YOGUR DESNATADO	SÁNDWICH YORK MANZANA ASADA	PESCADO PLANCHA CON CALABACÍN YOGUR DESNATADO	MACARRÓN BLANCO CON JAMÓN COCIDO QUESO FRESCO
	Kcal:309,6 Hc:32,9 Lip:7,84 P:26,92	Kcal:363,8 Hc:51 Lip:7,1 P:22,91	Kcal:473,4 Hc:44,2 Lip:20,31 P:31,62	Kcal:327,6 Hc:39,9 Lip:9,5 P:15,9	Kcal:518,6 Hc:79,2 Lip:11,94 P:21,52	Kcal:341,6 Hc:39,9 Lip:7,5 P:28,21	Kcal:1068,6 Hc:109,6 Lip:44,64 P:54,82

## SIN LACTOSA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
<b>SEMANA 1</b>							
Comida	CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA CON TOMATE FRUTA	HAMBURGUESA A LA PLANCHA CON PATATAS YOGUR DE SOJA	LENTEJAS VEGETALES POLLO AL HORNO CON ENSALADA QUESO FRESCO SIN LACTOSA	JUDÍAS ESTOFADAS PESCADO CON ARROZ NATILLAS SIN LACTOSA	SOPA DE ESTRELLAS PIZZA CON QUESO SIN LACTOSA YOGUR DE SOJA	MERLUZA A LA GALLEGA MACEDONIA	MACARRONES AL PESTO FRUTA
Cena	CALAMARES GUISADOS Y MENESTRA LECHE SIN LACTOSA	PESCADO FRESCO CON VERDURAS FRUTA	REVUELTO DE JAMÓN Y VERDURAS BATIDO DE CACAO SIN LACTOSA Y PLÁTANO	FIDEUÁ VEGETAL FRUTA	PAVO PLANCHA CON PATATAS ASADAS FRUTA	SÁNDWICH VEGETAL YOGUR DE SOJA	YORK A LA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR DE SOJA
<b>SEMANA 2</b>							
Comida	CREMA DE VERDURAS HUEVOS CON ARROZ AL CURRY BIZCOCHO	SOPA MINISTRONE LOMO CON BRÉCOL AL VAPOR YOGUR DE SOJA	COLIFLOR EN AJADA POLLO CON CHAMPIÑONES FRUTA	SOPA DE FIDEOS PESCADO PLANCHA CON PATATAS QUESO FRESCO SIN LACTOSA	CALLOS YOGUR DE SOJA	ESTOFADO DE TERNERA CON VERDURAS POSTRE CASERO SIN LACTOSA	PASTA BOLOÑESA FRUTA
Cena	ALBÓNDIGAS CON VERDURAS FRUTA	PESCADO GALLEGA FRUTA	WOK DE VERDURAS Y PASTA BATIDO DE FRUTAS	EMPANADA GALLEGA FRUTA	SÁNDWICH MIXTO CON QUESO SIN LACTOSA FRUTA	PESCADO HORNO CON PATATAS YOGUR DE SOJA	REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS YOGUR DE SOJA
<b>SEMANA 3</b>							
Comida	SOPA DE PESCADO TORTILLA CON ENSALADA PIÑA	LOMO ADOBADO CON ARROZ Y MENESTRA YOGUR DE SOJA	GARBANZOS ESTOFADOS PESCADO ROMANA CON PATATA VAPOR MACEDONIA	MACARRONES CON VERDURAS POLLO NAPOLITANA FLAN SIN LACTOSA	FABADA YOGUR DE SOJA	LASAÑA CCN BECHAMEL SIN LACTOSA DE ESPINACAS QUESO FRESCO SIN LACTOSA	ESTOFADO DE PAVO Y VERDURAS FRUTA
Cena	HOJALDRE DE TOMATE Y PAVO YOGUR DE SOJA	PASTA VEGETAL LECHE SIN LACTOSA CON CACAO	REVUELTO DE ATÚN BATIDO SIN LACTOSA DE PLÁTANO	YORK PLANCHA CON ENSALADA FRUTA	PESCADO PLANCHA CON VERDURAS FRUTA	SÁNDWICH VEGETAL YOGUR DE SOJA	PIZZA VEGETAL CON QUESO SIN LACTOSA LECHE SIN LACTOSA
<b>SEMANA 4</b>							
Comida	JUDÍAS CON PATATAS HUEVO Y CHORIZO FRUTA	CHURRASCO COMPLETO YOGUR DE SOJA	CREMA VERDURAS WOK DE PASTA CON POLLO QUESO FRESCO SIN LACTOSA	CALDO GALLEGO BACALAO CON PATATAS FRUTA	PAELLA MIXTA TARTA VARIADA SIN LACTOSA	PASTA AL AJILLO CON BACON BATIDO SIN LACTOSA	PESCADO HORNO CON VERDURAS FRUTA
Cena	EMPANADA DE HOJALDRE YOGUR DE SOJA	MERLUZA CON VERDURAS FRUTA	ALBÓNDIGAS CON VERDURAS LECHE SIN LACTOSA	HUEVOS AL PLATO CON TOMATE YOGUR DE SOJA	SÁNDWICH VEGETAL FRUTA	REVUELTO DE ATÚN YOGUR DE SOJA	ENSALADA DE PASTA COMPLETA QUESO FRESCO SIN LACTOSA



## TURMIX

### LUNES

### MARTES

### MIÉRCOLES

### JUEVES

### VIERNES

### SÁBADO

### DOMINGO

#### SEMANA 1

Comida	TX ZANAHORIA Y CALABAZA TX HUEVINA, PATATA, PIMIENTO TX FRUTA	TX HAMBURGUESA, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN YOGUR	TX LENTEJAS, VEGETALES TX POLLO CON PATATAS TX QUESO FRESCO	TX PESCADO, PASTA Y JUDÍAS ESTOFADAS NATILLAS	TX SOPA DE ESTRELLAS TX TOMATE, QUESO, YORK, ACELGA, ZANAHORIA YOGUR	TX PESCADO, PATATA, GUISANTES, PIMIENTO, CEBOLLA TX MACEDONIA	TX MACARRONES AL PESTO TX FRUTA
	Kcal:593,4 Hc:67,2 Lip:27,14 P:23,12	Kcal:602,4 Hc:51,6 Lip:26,51 P:30,2	Kcal:814,6 Hc:79,6 Lip:32,24 P:71,45	Kcal:769,81 Hc:81,25 Lip:20,68 P:60,12	Kcal:678,21 Hc:94,7 Lip:21,11 P:20,98	Kcal:413,5 Hc:54,1 Lip:11,58 P:17	Kcal:673,6 Hc:103,21 Lip:18,56 P:18,1
Cena	TX CALAMARES, MENESTRA, PATATAS LECHE	TX PESCADO CON VERDURAS Y PASTA TX FRUTA	TX JAMÓN VERDURAS Y HUEVINA TX BATIDO DE CACAO Y PLÁTANO	TX FIDEO, CEBOLLA, PAVO, GUISANTE Y ZANAHORIA TX FRUTA	TX PAVO CON PATATAS Y COLIFLOR TX FRUTA	TX CALABAZA, PASTA, PAVO, ZANAHORIA, ACELGA YOGUR	TX CROQUETAS, PATATA, MENESTRA YOGUR
	Kcal:648,21 Hc:78,54 Lip:28,65 P:28,1	Kcal:597,82 Hc:53,74 Lip:28,1 P:32,56	Kcal:820,47 Hc:86,1 Lip:34,01 P:71,56	Kcal:793,54 Hc:82 Lip:21,22 P:61,95	Kcal:696,1 Hc:97,1 Lip:20,67 P:22	Kcal:418,3 Hc:52,9 Lip:13,07P:16,1	Kcal:677,21 Hc:101,25Lip:17,24 P:16,87

#### SEMANA 2

Comida	TX CREMA DE VERDURAS TX HUEVOS CON TOMATE Y PASTA TX BIZCOCHO	TX SOPA MINISTRONE TX LOMO, BRÉCOL Y PATATA YOGUR	TX POLLO, CHAMPIÑONES, COLIFLOR, PATATA TX FRUTA	TX SOPA DE FIDEOS TX PESCADO CON PATATAS TX QUESO FRESCO	TX CALLOS YOGUR	TX TERNERA, CALABACÍN, PIMIENTO, ZANAHORIA, CEBOLLA, GUISANTE, TOMATE TX POSTRE CASERO	TX PASTA, CARNE PICADA, TOMATE, QUESO, CEBOLLA, ZANAHORIA TX FRUTA
	Kcal:737,1 Hc:88,21 Lip:28,95 P:20	Kcal:573,64 Hc:42,71 Lip:20,04 P:37,13	Kcal:781,59 Hc:65,21 Lip:31,78P:52,05	Kcal:574,25 Hc:61 Lip:18,56 P:36,54	Kcal:587,35 Hc:43,26 Lip:23,05 P:27,54	Kcal:587,23 Hc:48Lip:15,88 P:41,23	Kcal:672,41 Hc:112,56 Lip:12,05 P:20
Cena	TX ALBÓNDIGAS CON VERDURAS TX FRUTA	TX PESCADO, PATATA, GUISANTES, PIMIENTO, CEBOLLA TX FRUTA	TX CALABACÍN, PIMIENTO, PASTA, ZANAHORIA, GUISANTE TX BATIDO DE FRUTAS	TX ATÚN, PASTA, CEBOLLA, PIMIENTO, CALABAZA TX FRUTA	TX PASTA, YORK, QUESO, ZANAHORIA, ACELGA TX FRUTA	TX PESCADO CON PATATAS, AJO, PEREJIL Y LIMÓN YOGUR	TX HUEVINA, SETAS, GAMBAS, AJO YOGUR
	Kcal:537,56 Hc:54,05Lip:23,11 P:23,96	Kcal:418,54 Hc:51,00 Lip:13,04 P:18,57	Kcal:754,26 Hc:109,7 Lip:19,78P:29	Kcal:510,57 Hc:85,1 Lip:7,23 P:20	Kcal:516,25 Hc:77,24 Lip:12 P:20,58	Kcal:383,56 Hc:42,46Lip:11 P:25,89	Kcal:361,25 Hc:38Lip:14,28P:17,10

#### SEMANA 3

Comida	TX FIDEO, PESCADO, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO ZANAHORIA TX TORTILLA Y PATATA TX PIÑA	TX LOMO, PATATA, MENESTRA YOGUR	TX GARBANZOS, CEBOLLA, AJO, ZANAHORIA, CALABACÍN TX PESCADO CON PATATAS TX MACEDONIA	TX POLLO, PASTA, TOMATE, QUESO, ZANAHORIA, PIMIENTO FLAN	TX HABAS, CHORIZO, ZANAHORIA, AJO, TERNERA YOGUR	TX ATÚN, PASTA, BECHAMEL, TOMATE, ESPINACAS TX QUESO FRESCO	TX PAVO, PIMIENTO, ZANAHORIA, CALABAZA, TOMATE, AJO, CEBOLLA, GUISANTE TX FRUTA
	Kcal:644,23 Hc:81,1 Lip:25,87 P:25,23	Kcal:633,24 Hc:76,1 Lip:20,17 P:34,82	Kcal:940,78 Hc:150 Lip:22,07P:50,1	Kcal:1021,5 Hc:121,3 Lip:33,01 P:58,74	Kcal:526,57 Hc:62,64 Lip:21 P:21	Kcal:688,21 Hc:51Lip:37,13 P:26,57	Kcal:472,14 Hc:61,1 Lip:9 P:32,06
Cena	TX TOMATE, PAVO, QUESO, CALABAZA, BRÉCOL CUAJADA	TX PASTA, CALABACÍN, PIMIENTO, PAVO, ZANAHORIA, GUISANTE LECHE	TX HUEVINA Y ATÚN TX BATIDO DE PLÁTANO	TX COQUETAS, PATATA, MENESTRA TX FRUTA	TX PESCADO CON COLIFLOR TX FRUTA	TX CALABAZA, PASTA, PAVO, ZANAHORIA, ACELGA YOGUR	TX CALABAZA, PASTA, PAVO, ZANAHORIA, ACELGA LECHE
	Kcal:661,25 Hc:69,1 Lip:16 P:53,74	Kcal:752,35 Hc:117 Lip:20,03 P:22,95	Kcal:518,54 Hc:51 Lip:20,47P:30,27	Kcal:597,28 Hc:75 Lip:25,87 P:12,01	Kcal:377,28 Hc:50,87 Lip:8,24P:21	Kcal:512,57 Hc:66,8 Lip:15,01 P:25,87	Kcal:584,58 Hc:76Lip:20,41P:22,74

#### SEMANA 4

Comida	TX JUDÍA, PATATA, HUEVO, CHORIZO TX FRUTA	TX COSTILLA, CHORIZO, PATATA, TOMATE, CEBOLLA, CALABAZA YOGUR	TX CREMA VERDURAS TX POLLO Y PASTA TX QUESO FRESCO	TX REPOLLO, HABAS TX BACALAO, PATATAS, GUISANTES TX FRUTA	TX GAMBA, MEJILLÓN, ZANAHORIA, PATATAS, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO TX TARTA	TX PASTA, YORK, NATA, QUESO, CEBOLLA, AJO BATIDO	TX PESCADO HORNO CON COLIFLOR, AJO, SETAS, CHAMPIÑÓN TX FRUTA
	Kcal:530,6 Hc:61,02 Lip:22 P:13,76	Kcal:901,25 Hc:57 Lip:53,24 P:44	Kcal:761,58 Hc:93 Lip:26,02P:33,95	Kcal:841,58 Hc:108 Lip:25,01 P:45,92	Kcal:987,32 Hc:152,57 Lip:30,01 P:16	Kcal:762,58 Hc:104 Lip:26,27 P:16,83	Kcal:377,28 Hc:51 Lip:7,28 P:21
Cena	TX TOMATE, PAVO, QUESO, CALABAZA, BRÉCOL YOGUR	TX MERLUZA, MENESTRA TX FRUTA	TX ALBÓNDIGAS CON VERDURAS LECHE	TX HUEVOS, TOMATE, PASTA YOGUR	TX CALABAZA, PAVO, PASTA, ZANAHORIA, ACELGA TX FRUTA	TX HUEVINA, ATÚN YOGUR	TX PASTA, MAHONESA, ESPÁRRAGO, ATÚN, ZANAHORIA TX QUESO FRESCO
	Kcal:430,29 Hc:64,57 Lip:8 P:18,57	Kcal:377,28 Hc:51,05 Lip:8,31 P:21	Kcal:525,69 Hc:40,58 Lip:26,04P:30,07	Kcal:362,31 Hc:39 Lip:10,15 P:11,73	Kcal:515,39 Hc:77,64 Lip:11,03 P:20,89	Kcal:381,57 Hc:39,1 Lip:11,41 P:36,58	Kcal:731,58 Hc:100,25 Lip:20,93 P:33,79