



PROGRAMA DE MENÚ DE 1500 KCAL MARZO 2 CAZOS EN COMIDA Y EN CENA

 PROGRAMA DE MENÚ DE 1500 KCAL MARZO 2 CAZOS EN COMIDA Y EN CENA						DOMINGO 1 Puré de calabacín Albóndigas con ensalada de tomate Fruta	Comida
						Ensalada completa Tortilla de patata Fruta	Recomendación cena
LUNES 2 Espaguetis atún Filete de ternera con ensalada de tomate Fruta	MARTES 3 Pisto Huevos con patatas Fruta	MIÉRCOLES 4 Puré de calabacín Salchichas al horno con tomate Fruta	JUEVES 5 Patatas riojana Hamburguesas de queso con ensalada Fruta	VIERNES 6 Potaje Mero Ajo arriero con ensalada Fruta	SABADO 7 Pisto con arroz Ragut Guisado Fruta	DOMINGO 8 Sopa de lluvia Albóndigas con salsa y ensalada Fruta	Comida
Guisantes con jamón Pollo asado con lechuga Fruta	Puré de Zanahoria Marrajo a la plancha Fruta	Brócoli Merluza de la abuela Fruta	Alcachofas Chuletas de Sajonia Fruta	Espárragos blancos Tortilla de patata Fruta	Puré de calabaza Bacalao a la riojana Fruta	Menestra de verduras Merluza al limón Fruta	Recomendación cena
LUNES 9 Menestra de Verdura Filete de pollo con tomate Lácteo	MARTES 10 Arroz con tomate huevos y salchichas Fruta	MIÉRCOLES 11 Espaguetis Boloñesa Ensalada Fruta	JUEVES 12 Sopa de picadillo Cinta de lomo con lechuga Fruta	VIERNES 13 Judías pintas estofadas Filete de merluza a la plancha con lechuga Fruta	SABADO 14 Sopa Castellana Pavo Adobado con pimiento asado Fruta	DOMINGO 15 Coliflor Al Ajillo Conejo en salsa con ensalada Fruta	Comida
Puré calabaza Bonito encebollado Fruta	Guisantes con jamón Pollo al ajillo Fruta	Brócoli Salchichas encebolladas Fruta	Vichissua Conejo Al Ajillo Fruta	Ensalada Mixta Hamburguesa de espinacas con tomate Fruta	Espárragos Mero ajo arriero Fruta	Alcachofas Tortilla de patata Fruta	Recomendación cena
LUNES 16 Lentejas con verduras Pollo al ajillo Lácteo	MARTES 17 Judías Verdes Mero Encebollado con lechuga Fruta	MIÉRCOLES 18 Macarrones con tomate Albóndigas en salsa Fruta	JUEVES 19 Sopa de Cocido Cocido completo Fruta	VIERNES 20 Arroz con gambas y palitos de cangrejo Ensalada de tomate con sardinas Fruta	SABADO 21 Guisantes con jamón Hamburguesas con ensalada de tomate Fruta	DOMINGO 22 Judías verdes con patata Jamoncitos de Pollo en salsa Fruta	Comida
Consomé con picatostes Hamburguesas con pimiento asado y lechuga Fruta	Puré de zanahoria Muslitos al horno Fruta	Ensalada completa Filete de marrajo con tomate al horno Fruta	Calabacín y patatas al horno Lacón a la plancha Fruta	Verduras al horno Tortilla de jamón Fruta	Puré calabaza Ragut de ternera con lechuga Fruta	Ensalada manzana y maíz Bonito con tomate Fruta	Recomendación cena
LUNES 23 Espaguetis con productos del mar Mero ajoarriero con ensalada de tomate Lácteo	MARTES 24 Puré de Verduras Pavo plancha Fruta	MIÉRCOLES 25 Judías Blancas Hamburguesa con queso y champiñón Fruta	JUEVES 26 Paella de pollo Verdura y magro Ensalada Fruta	VIERNES 27 Sopa de pescado Huevos plancha con patatas Fruta	SABADO 28 Puré de zanahorias Albóndigas con ensalada de tomate Fruta	DOMINGO 29 Patatas a la riojana Ensalada completa Fruta	Comida
Acelgas Pollo Asado Fruta	Sopa de Lluvia Croquetas con ensalada Fruta	Alcachofas con jamón Marrajo a la plancha Fruta	Crema de calabaza Chuleta de Cerdo con ensalada Fruta	Espinacas Merluza a la abuela Fruta	Menestra de Verdura Mero con lechuga Fruta	Guisantes con jamón Hamburguesa en salsa Fruta	Recomendación cena
LUNES 30 Puré de Verduras Filete de ternera con patatas Lácteo	MARTES 31 Lentejas con verdura Salchichas de pollo con lechuga Fruta						
Coliflor rehogada Pavo en salsa Fruta	Sopa fideos Merluza a la abuela Fruta		2 panes en comida y 1 pan en cena NELSAN MENÚ ELABORADO Y VALORADO NUTRICIONALMENTE POR: MARCOS JOSÉ GOMEZ MARCOS. Técnico Superior en Nutrición Humana y Dietética.DNI:47228433-A   <td>Comida</td>				Comida
							Recomendación cena

PROGRAMA DE MENÚ DE 1500 KCAL ENERO 1 CAZO EN COMIDA Y 1 EN CENA

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO 1
						KCAL:1423 KJ:5948 PROTEINAS:68,3g Hdc:117g SIMPLES:38,8 g GRASAS:71g SATURADAS:17,8g
LUNES 2	MARTES 3	MIERCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
KCAL:1318 KJ:5509 PROTEINAS:76,1g Hdc:147g SIMPLES:40,5 g GRASAS:42g SATURADAS:10,6g	KCAL:1497 KJ: 6257 PROTEINAS:71,1g Hdc:134g SIMPLES:74,8 g GRASAS:13,1g SATURADAS:14,7 g	KCAL:1504 KJ: 6286 PROTEINAS:51g Hdc:125g SIMPLES: 41,2g GRASAS:84,2 g SATURADAS:32,6 g	KCAL: 1470 KJ: 6144 PROTEINAS:76,1 g Hdc:147g SIMPLES: 44,1 g GRASAS:57g SATURADAS: 16g	KCAL: 1503 KJ:6282 PROTEINAS:97,3 g Hdc:146g SIMPLES:33g GRASAS: 51 g SATURADAS:7,6 g	KCAL:1560 KJ: 6520 PROTEINAS:117g Hdc:117g SIMPLES:49,4g GRASAS:64,1 g SATURADAS:14,5 g	KCAL:1596 KJ:6671 PROTEINAS:63,5 g Hdc:124g SIMPLES: 37,5 g GRASAS:89,6 g SATURADAS:20,4 g
LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
KCAL: 1446 KJ: 6044 PROTEINAS:62,3 g Hdc:166g SIMPLES: 62,5 g GRASAS:54,1 g SATURADAS: 20,5 g	KCAL:1414 KJ: 5910 PROTEINAS:76,2 g Hdc:144 SIMPLES:63,9g GRASAS:54,6 g SATURADAS:14,2 g	KCAL: 1475 KJ: 6165 PROTEINAS:48,6g Hdc:97g SIMPLES: 74g GRASAS:45,1 g SATURADAS:9,6 g	KCAL: 1501 KJ: 10454,1 PROTEINAS:87 g Hdc:122g SIMPLES: 69,7 g GRASAS:33 g SATURADAS: 43,5 g	KCAL:1709 KJ: 7143,6 PROTEINAS:89,3g Hdc:69,9g SIMPLES: 41,6g GRASAS:117g SATURADAS:32 g	KCAL:1564 KJ: 6537,5 PROTEINAS:55,2g Hdc:141g SIMPLES:64,6g GRASAS:81,1g SATURADAS:20,3g	KCAL:1415 KJ: 5914,7 PROTEINAS:78,4g Hdc:105 g SIMPLES:32,1g GRASAS:72g SATURADAS: 13,8g
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
KCAL:1591 KJ: 6650 PROTEINAS:67,4 g Hdc:154 g SIMPLES:40,6g GRASAS:74,5g SATURADAS:17,6 g	KCAL:1524 KJ:2190 PROTEINAS:85,1g Hdc:118g SIMPLES:49,1 g GRASAS:75,8 g SATURADAS:14,2 g	KCAL:1446 KJ: 6044 PROTEINAS:70,7 g Hdc:163g SIMPLES: 50,3g GRASAS:51,1 g SATURADAS:11,6 g	KCAL: 1555 KJ: 6500 PROTEINAS:88g Hdc:152g SIMPLES: 40g GRASAS:57 g SATURADAS:15,5 g	KCAL:1409 KJ: 5890 PROTEINAS:90,4 Hdc:106g SIMPLES: 39,7g GRASAS:65,8 g SATURADAS:15,2 g	KCAL:1392 KJ:5818 PROTEINAS:85,6 g Hdc:96g SIMPLES:37g GRASAS:70,7 g SATURADAS:22,6 g	KCAL:1458 KJ: 6094 PROTEINAS:84,5g Hdc:128g SIMPLES:51g GRASAS:62,1 g SATURADAS:17,1g
LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
KCAL: 1417 KJ: 5923 PROTEINAS:58 g Hdc:139g SIMPLES: 38,7 g GRASAS:65,7 g SATURADAS:19,2 g	KCAL: 1440 KJ:6019 PROTEINAS:83,2 g Hdc:138 g SIMPLES:36,4g GRASAS: 54 g SATURADAS:9,2 g	KCAL:1503 KJ:6282 PROTEINAS:69,1 g Hdc:161 g SIMPLES:41 g GRASAS:60,6 g SATURADAS:15 g	KCAL:1521 KJ: 6775 PROTEINAS:62,1 g Hdc:126g SIMPLES:36,2g GRASAS: 93,6 g SATURADAS:28 g	KCAL:1516 KJ: 6336 PROTEINAS:57,5g Hdc:173g SIMPLES: 51,8g GRASAS:61,3 g SATURADAS:28,8 g	KCAL:1465 KJ:6123 PROTEINAS:92,3 g Hdc:123g SIMPLES:37,1g GRASAS:64,2 g SATURADAS:14,2g	KCAL:1421 KJ: PROTEINAS:51,6g Hdc:145g SIMPLES:38,7g GRASAS:66,7g SATURADAS:15 g
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
KCAL:1556 KJ: 6504 PROTEINAS:62,4g Hdc:212g SIMPLES: 49,7g GRASAS: 48,9g SATURADAS:11,6g	KCAL:1428 KJ: 5969 PROTEINAS:109g Hdc:169g SIMPLES:46,6g GRASAS: 34g SATURADAS:13,3g					