

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -
	<p>Crema de calabaza</p> <p> Ragout de pavo con patata panadera</p> <p> Pan y Platano</p> <p>Kcal:408 Prot:28,6 Lip:9,6 HC:55,1</p>	<p>Arroz tres delicias</p> <p> Rombos de merluza c/ Lechuga</p> <p> Pan y Manzana</p> <p>Kcal:417 Prot:23,7 Lip:10,8 HC:60,6</p>	<p>Judias verdes rehogadas con ajito y pimenton</p> <p>Tortilla paisana c/ Lechuga y maiz</p> <p> Pan y Sandia</p> <p>Kcal:371 Prot:11,4 Lip:14,7 HC:49,6</p>	<p>Patatas guisadas con verduras</p> <p> Jamoncitos de pollo al curry c/ Lechuga y zanahoria</p> <p> Pan y Yogur natural azucarado</p> <p>Kcal:426 Prot:23,3 Lip:13,2 HC:57,2</p>
- Día 7 -	- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -
<p>Lentejas a la hortelana</p> <p> Ventresca de bacalao con cebollita y bolas de patata</p> <p> Pan y Pera</p> <p>Kcal:435 Prot:23,5 Lip:9,4 HC:68,7</p>	<p>Sopa de verduras con fideos</p> <p> Albondigas burger meat mixta a la jardinera</p> <p> Pan y Manzana</p> <p>Kcal:503 Prot:16,7 Lip:21,7 HC:64,2</p>	<p>Judias pintas a la hortelana</p> <p> Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento</p> <p> Pan y Melon</p> <p>Kcal:409 Prot:22,8 Lip:8 HC:64,4</p>	<p>Farfalle a la napolitana</p> <p> Lomo de sajonia encebollada con calabacin</p> <p> Pan y Yogur sabor</p> <p>Kcal:443 Prot:25 Lip:11,6 HC:63,1</p>	<p>Guisantes rehogados con jamon serrano</p> <p>Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria</p> <p> Pan y Albaricoque</p> <p>Kcal:428 Prot:16,1 Lip:16,3 HC:56,4</p>
- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -
<p>Patatas a la riojana</p> <p> Filete de merluza a la jardinera</p> <p> Pan y Pera</p> <p>Kcal:315 Prot:15,6 Lip:8,2 HC:49,4</p>	<p>Crema de brocoli</p> <p> Huevos cocidos con tomate y atun</p> <p> Pan y Sandia</p> <p>Kcal:383 Prot:17,5 Lip:17,1 HC:42,7</p>	<p>Espirales con queso y orégano</p> <p> Cinta de lomo adobada con champiñones</p> <p> Pan y Yogur liquido</p> <p>Kcal:653 Prot:30,1 Lip:33,8 HC:60,6</p>	<p>Arroz con verduras</p> <p>Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga</p> <p> Pan y Manzana</p> <p>Kcal:501 Prot:18,6 Lip:15,6 HC:76,1</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p> Cocido madrileño completo</p> <p> Pan y Platano</p> <p>Kcal:530 Prot:21,7 Lip:19,4 HC:70,4</p>
- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -
<p>Lentejas con arroz y verduras</p> <p>Filete de merluza al horno con huevo duro</p> <p> Pan y Melon</p> <p>Kcal:419 Prot:24,7 Lip:8,7 HC:63,6</p>	<p>Ensalada de pasta tricolor (pasta, atun, zanahoria, y maiz)</p> <p> Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento</p> <p> Pan y Natillas de vainilla</p> <p>Kcal:521 Prot:32,9 Lip:15,4 HC:66,2</p>	<p>Crema de calabaza y calabacin</p> <p> Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas</p> <p> Pan y Albaricoque</p> <p>Kcal:343 Prot:17,5 Lip:9,5 HC:50,3</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Ternera asada con daditos de calabacin</p> <p> Pan y Sandia</p> <p>Kcal:401 Prot:20,6 Lip:11,9 HC:56,2</p>	<p>Ensalada de judias blancas (judias blancas, huevo, tomate, zanahoria y</p> <p> Filete de merluza a la gallega</p> <p> Pan y Pera</p> <p>Kcal:446 Prot:26,4 Lip:8,9 HC:69,7</p>
- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -		
<p>Menestra de verduras rehogadas con cebollita</p> <p>Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maiz</p> <p> Pan y Yogur natural azucarado</p> <p>Kcal:457 Prot:22,5 Lip:11,5 HC:69,4</p>	<p>Fideua de verduras</p> <p> Filete de abadejo con pisto</p> <p> Pan y Sandia</p> <p>Kcal:338 Prot:15,5 Lip:10,7 HC:48,1</p>	<p>Vichyssoise</p> <p> Roti de pavo en salsa con zanahoria baby</p> <p> Pan y Melocoton</p> <p>Kcal:424 Prot:24,5 Lip:18,1 HC:45,4</p>		



GLUTEN HUEVO PESCADO MOLUSCO SOJA ALTRAMUCES LECHE SÉSAMO FRUTOS DE CÁSCARA APIO MOSTAZA SULFITOS CACAHUETES CRUSTÁCEOS

