

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		- Día 1 - <b>Crema de calabaza</b>  <b>Cinta de lomo adobada con patatas</b>  <b>Pan y Pera</b> Kcal:609 Prot:7,8 Lip:8,2 HC:51	- Día 2 - <b>Judías verdes rehogadas con ajito y pimenton</b>  <b>Tortilla española c/ Lechuga y maiz</b>  <b>Pan y Yogur natural azucarado</b> Kcal:425 Prot:14,5 Lip:16,8 HC:56,1	- Día 3 - <b>Arroz blanco con salsa de tomate</b>  <b>Rombos de merluza c/ Lechuga</b>  <b>Pan y Melon</b> Kcal:449 Prot:22,2 Lip:12,5 HC:57,5
- Día 6 - <b>Lentejas a la hortelana</b>  <b>Salchichas de pavo en salsa con patatas</b>  <b>Pan y Manzana</b> Kcal:647 Prot:30,2 Lip:23,3 HC:83,6	- Día 7 - <b>Sopa de letras</b>  <b>Albondigas burger meat mixta a la jardinera</b>  <b>Pan y Sandia</b> Kcal:420 Prot:16 Lip:21,2 HC:44,5	- Día 8 - <b>Judías blancas a la riojana</b>  <b>Filete de merluza rebozado casero c/ Lechuga</b>  <b>Pan y Albaricoque</b> Kcal:511 Prot:26,3 Lip:9,6 HC:79,4	- Día 9 - <b>Farfalle a la napolitana</b>  <b>Lomo de sajonia con champiñones</b>  <b>Pan y Yogur sabor</b> Kcal:346 Prot:11 Lip:7,8 HC:61,3	- Día 10 - <b>Guisantes rehogados con jamon serrano</b>  <b>Jamoncitos de pollo encebollados c/ Lechuga</b>  <b>Pan y Platano</b> Kcal:450 Prot:27 Lip:15,1 HC:55
- Día 13 - <b>Patatas a la riojana</b>  <b>Filete de merluza al horno</b>  <b>Pan y Sandia</b> Kcal:307 Prot:16,1 Lip:10,2 HC:41,2	- Día 14 - <b>Crema de brocoli y zanahoria</b>  <b>Huevos cocidos con tomate</b>  <b>Pan y Manzana</b> Kcal:338 Prot:15 Lip:10,4 HC:49,2	- Día 15 - <b>Espirales con queso y orégano</b>  <b>Pollo asado al limon c/ Lechuga y remolacha</b>  <b>Pan y Gelatina sabor</b> Kcal:423 Prot:25,8 Lip:16,2 HC:67,4	- Día 16 - <b>Sopa de cocido</b>  <b>Cocido madrileño completo</b>  <b>Pan y Pera</b> Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6	- Día 17 - <b>Arroz con verduras</b>  <b>Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga</b>  <b>Pan y Melon</b> Kcal:476 Prot:18,7 Lip:15,2 HC:69,6
- Día 20 - <b>Lentejas a la hortelana</b>  <b>Tortilla española c/ Lechuga y maiz</b>  <b>Pan y Albaricoque</b> Kcal:498 Prot:20,6 Lip:14 HC:74,7	- Día 21 - <b>Ensalada de pasta tricolor (pasta, atun, zanahoria, y maiz)</b>  <b>Filete de pollo al horno con calabacin</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:466 Prot:32,9 Lip:15,5 HC:52,1	- Día 22 - <b>Crema de calabacin</b>  <b>Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas</b>  <b>Pan y Platano</b> Kcal:367 Prot:17,7 Lip:9,7 HC:55,8	- Día 23 - <b>Garbanzos con espinacas</b>  <b>Filete de merluza a la gallega</b>  <b>Pan y Manzana</b> Kcal:448 Prot:24,6 Lip:9,6 HC:70,3	- Día 24 - <b>Arroz blanco con salsa de tomate</b>  <b>Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera</b>  <b>Pan y Sandia</b> Kcal:558 Prot:16,8 Lip:23,8 HC:64,7
- Día 27 - <b>Crema de calabaza</b>  <b>Filete de pollo empanado c/ Lechuga y zanahoria</b>  <b>Pan y Yogur sabor</b> Kcal:446 Prot:21,2 Lip:9,6 HC:72,1	- Día 28 - <b>Macarrones a la napolitana</b>  <b>Ragout de ternera en salsa con patatas</b>  <b>Pan y Melon</b> Kcal:501 Prot:19,5 Lip:23,3 HC:56,5	- Día 29 - <b>Lentejas estofadas con chorizo</b>  <b>Tortilla española c/ Lechuga</b>  <b>Pan y Natillas de vainilla</b> Kcal:638 Prot:27,4 Lip:20,6 HC:88,1	- Día 30 - <b>Patatas guisadas con verduras</b>  <b>Albondigas de pescado en salsa con guisantes</b>  <b>Pan y Nectarina</b> Kcal:393 Prot:20,8 Lip:7,3 HC:64,6	



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

