



































Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p align="right">- Día 3 -</p> <p><b>.Fideuá de verduras</b></p>  <p><b>Rombos de merluza c/ Lechuga y maiz</b></p>  <p><b>Pan y Platano</b></p> <p>Kcal:422 Prot:23 Lip:12,6 HC:57,6</p>	<p align="right">- Día 4 -</p> <p><b>.Sopa de estrellas</b></p>  <p><b>.Jamoncitos de pollo con patatas</b></p>  <p><b>Pan y Yogur natural azucarado</b></p> <p>Kcal:386 Prot:23,6 Lip:12,8 HC:47,4</p>	<p align="right">- Día 5 -</p> <p><b>.Crema de calabaza</b></p>  <p><b>.Albondigas burger meat mixta con tomate y daditos de zanahoria</b></p>  <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:454 Prot:17,9 Lip:20,9 HC:53,2</p>	<p align="right">- Día 6 -</p> <p><b>.Garbanzos con espinacas</b></p>  <p><b>.Tortilla española c/ Lechuga y remolacha</b></p>  <p><b>Pan y Melon</b></p> <p>Kcal:310 Prot:9,4 Lip:11,8 HC:43,6</p>	<p align="right">- Día 7 -</p> <p><b>Arroz blanco con salsa de tomate</b></p> <p><b>.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas</b></p>  <p><b>Pan y Naranja</b></p> <p>Kcal:388 Prot:14,3 Lip:8,1 HC:60,1</p>
<p align="right">- Día 10 -</p> <p><b>.Sopa de fideos</b></p>  <p><b>.Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y zanahoria</b></p>  <p><b>Pan y Yogur sabor</b></p> <p>Kcal:391 Prot:23,6 Lip:13,8 HC:46,4</p>	<p align="right">- Día 11 -</p> <p><b>.Judias blancas con verduras</b></p>  <p><b>.Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga</b></p>  <p><b>Pan y Pera</b></p> <p>Kcal:653 Prot:31,1 Lip:29,4 HC:70,3</p>	<p align="right">- Día 12 -</p>	<p align="right">- Día 13 -</p> <p><b>.Lentejas estofadas con verduras</b></p>  <p><b>.Salchichas de pavo con jardinera de verduras</b></p>  <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:633 Prot:30,1 Lip:23,3 HC:80,3</p>	<p align="right">- Día 14 -</p> <p><b>.Patatas con bacalao</b></p>  <p><b>.Hamburguesa burger meat mixta con daditos de zanahoria</b></p>  <p><b>Pan y Platano</b></p> <p>Kcal:516 Prot:19,3 Lip:23,6 HC:59,9</p>
<p align="right">- Día 17 -</p> <p><b>.Guisantes rehogados con jamón york</b></p> <p><b>.Tortilla española c/ Lechuga</b></p>  <p><b>Pan y Clementina</b></p> <p>Kcal:429 Prot:16,6 Lip:17 HC:55,8</p>	<p align="right">- Día 18 -</p> <p><b>.Arroz con tomate</b></p> <p><b>.Jamoncitos de pollo con verduras</b></p>  <p><b>Pan y Yogur líquido</b></p> <p>Kcal:530 Prot:23,8 Lip:15,6 HC:69,2</p>	<p align="right">- Día 19 -</p> <p><b>.Judias pintas con verduras</b></p>  <p><b>.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maiz</b></p>  <p><b>Pan y Pera</b></p> <p>Kcal:552 Prot:26,4 Lip:13,5 HC:84,7</p>	<p align="right">- Día 20 -</p> <p><b>.Crema vichy</b></p>  <p><b>.Magro de cerdo con verduritas y patatas</b></p>  <p><b>Pan y Platano</b></p> <p>Kcal:376 Prot:18 Lip:9,8 HC:57,5</p>	<p align="right">- Día 21 -</p> <p><b>.Macarrones de la huerta</b></p>  <p><b>.Filete de merluza al horno con patata cuadro</b></p>  <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:388 Prot:15 Lip:12,9 HC:57,5</p>
<p align="right">- Día 24 -</p> <p><b>.Judias verdes ecológicas con ajito y zanahoria</b></p> <p><b>.Ragout de ternera con patatas</b></p>  <p><b>Pan y Natillas de vainilla</b></p> <p>Kcal:520 Prot:20,7 Lip:24,6 HC:57,4</p>	<p align="right">- Día 25 -</p> <p><b>.Lentejas a la riojana</b></p>  <p><b>.Palometa en salsa de tomate con daditos zanahoria</b></p>  <p><b>Pan y Naranja</b></p> <p>Kcal:456 Prot:29,2 Lip:9,6 HC:67,1</p>	<p align="right">- Día 26 -</p> <p><b>.Patatas guisadas con verduras</b></p>  <p><b>.Pollo asado al limón c/ Lechuga y remolacha</b></p>  <p><b>Pan y Yogur natural azucarado</b></p> <p>Kcal:435 Prot:24,8 Lip:13 HC:58,3</p>	<p align="right">- Día 27 -</p> <p><b>.Coditos a la boloñesa</b></p>  <p><b>.Filete de merluza a la gallega</b></p>  <p><b>Pan y Pera</b></p> <p>Kcal:413 Prot:19,9 Lip:13,6 HC:57,1</p>	<p align="right">- Día 28 -</p> <p><b>.Sopa de cocido</b></p>  <p><b>.Cocido madrileño completo</b></p>  <p><b>Pan y Clementina</b></p> <p>Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7</p>
<p align="right">- Día 31 -</p>				



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