



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Lentejas estofadas con verduras - Día 3 - Filete de merluza rebozado casero c/ Lechuga Pan y Yogur natural Kcal:505 Prot:27,7 Lip:11,4 HC:75,6	Sopa de lluvia - Día 4 - Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas Pan y Pera Kcal:315 Prot:16,9 Lip:9,1 HC:45,8	Alubias blancas a la hortelana - Día 5 - Tortilla española guisada en salsa c/ Lechuga Pan y Sandía Kcal:478 Prot:19,5 Lip:13 HC:72,7	Espirales tricolor con salsa de tomate - Día 6 - Rofi de pavo en salsa con zanahoria baby Pan y Yogur natural Kcal:447 Prot:29,4 Lip:13,2 HC:55,9
Arroz blanco con salsa de tomate - Día 9 - Rombos de merluza c/ Lechuga y maíz Pan y Pera Kcal:461 Prot:21,6 Lip:12,8 HC:61,6	Sopa de cocido - Día 10 - Cocido madrileño completo Pan y Sandía Kcal:467 Prot:21 Lip:19,2 HC:59,6	Crema de guisantes - Día 11 - Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby Pan y Yogur natural Kcal:436 Prot:25,9 Lip:16,4 HC:49,6	Coditos a la boloñesa - Día 12 - Figuritas de pescado c/ Lechuga Pan y Manzana Kcal:568 Prot:19,8 Lip:19,8 HC:80,9	Crema de calabacin - Día 13 - Cinta de lomo adobada con jardinera de verduras Pan y Yogur natural Kcal:484 Prot:22,4 Lip:24,9 HC:46,3
	Crema de brocoli - Día 17 - Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Yogur natural Kcal:396 Prot:15,7 Lip:13,4 HC:55,8	Sopa de letras - Día 18 - Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Manzana Kcal:420 Prot:17,2 Lip:20,4 HC:46,3	Alubias blancas a la hortelana - Día 19 - Filete de pollo en salsa con daditos de calabacin Pan y Yogur natural Kcal:514 Prot:30,7 Lip:15,1 HC:74,3	Macarrones a la napolitana - Día 20 - Rombos de merluza c/ Lechuga Pan y Sandía Kcal:411 Prot:23,3 Lip:13,3 HC:52,7
Crema de puerro - Día 23 - Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga y remolacha Pan y Platano Kcal:416 Prot:21,2 Lip:12,8 HC:56,9	Arroz tres delicias - Día 24 - Salchichas de pavo con jardinera de verduras Pan y Yogur natural Kcal:585 Prot:25,9 Lip:24,6 HC:68	Lentejas estofadas con verduras - Día 25 - Filete de merluza rebozado casero c/ Lechuga y zanahoria Pan y Melon Kcal:449 Prot:23,8 Lip:8,5 HC:72,1	Judías verdes ecologicas con ajo y zanahoria - Día 26 - Cinta de lomo adobada con daditos de calabacin Pan y Yogur natural Kcal:534 Prot:26 Lip:30,9 HC:41,6	Patatas guisadas con verduras - Día 27 - Bacalao al horno c/ Lechuga y maiz Pan sin gluten y Manzana Kcal:444 Prot:18,3 Lip:10 HC:68,3
Sopa de verduras con fideos - Día 30 - Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Sandía Kcal:457 Prot:18,4 Lip:20,1 HC:53,7	Espirales con queso y champiñones - Día 31 - Filete de pollo con jardinera de verduras Pan y Yogur natural Kcal:469 Prot:34,1 Lip:14,5 HC:53,8			

