



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				- Día 1 - <b>Espirales tricolor con salsa de tomate</b>  <b>Cinta de lomo adobada a la manzana con daditos de zanahoria</b>  <b>Pan y Pera</b> Kcal:308 Prot:7,7 Lip:6,9 HC:58,2
- Día 4 - <b>Sopa de lluvia</b>  <b>Ragout de pollo a la jardinera con patatas</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:463 Prot:38,1 Lip:14,2 HC:47,6	- Día 5 - <b>Alubias blancas estofadas con verduras</b>  <b>Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza</b>  <b>Pan y Naranja</b> Kcal:417 Prot:22,7 Lip:7,8 HC:66,9	- Día 6 - <b>Crema de guisantes</b>  <b>Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:428 Prot:15,8 Lip:16,3 HC:56,4	- Día 7 - <b>Coditos con salsa de tomate</b>  <b>Filete de abadejo en salsa con verduritas</b>  <b>Pan y Manzana</b> Kcal:370 Prot:15,3 Lip:9,4 HC:60,4	- Día 8 - <b>Lentejas con arroz y verduras</b>  <b>Magro de cerdo en salsa con calabacin</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:500 Prot:33,1 Lip:12,8 HC:66,4
- Día 11 - <b>Patatas guisadas con verduras</b>  <b>Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria</b>  <b>Pan y Pera</b> Kcal:318 Prot:16,8 Lip:6,1 HC:53,9		- Día 13 - <b>Sopa de cocido</b>  <b>Cocido madrileño completo</b>  <b>Pan y Platano</b> Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4	- Día 14 - <b>Crema de brocoli</b>  <b>Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:489 Prot:21,8 Lip:23,9 HC:50,2	- Día 15 - <b>Judias pintas a la hortelana</b>  <b>Filete de merluza al caldo corto</b>  <b>Pan y Manzana</b> Kcal:414 Prot:25 Lip:5,4 HC:70,3
- Día 18 - <b>Macarrones a la napolitana</b>  <b>Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga y remolacha</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:485 Prot:25,5 Lip:17,8 HC:58,6	- Día 19 - <b>Lentejas a la hortelana</b>  <b>Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas</b>  <b>Pan y Naranja</b> Kcal:602 Prot:26,4 Lip:24,7 HC:72,3	- Día 20 - <b>Crema de zanahoria</b>  <b>Filete de pollo en salsa c/ Lechuga</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:414 Prot:31,4 Lip:11,8 HC:49,6	- Día 21 - <b>Garbanzos estofados con verduras</b>  <b>Ventresca de bacalao con cebollita y bolas de patata</b>  <b>Pan y Pera</b> Kcal:436 Prot:43,6 Lip:10,3 HC:50,4	- Día 22 - <b>Crema de judias verdes</b>  <b>Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:376 Prot:26,1 Lip:11,3 HC:45,9
- Día 25 - <b>Sopa de estrellas</b>  <b>Ragout de ternera en salsa con patatas</b>  <b>Pan y Manzana</b> Kcal:420 Prot:17,2 Lip:20,4 HC:46,3	- Día 26 - <b>Judias pintas estofadas con verduras</b>  <b>Filete de abadejo al horno con daditos de zanahoria</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:370 Prot:17,8 Lip:5,7 HC:64,9	- Día 27 - <b>Arroz blanco con salsa de tomate</b>  <b>Tortilla francesa c/ Lechuga</b>  <b>Pan y Clementina</b> Kcal:479 Prot:13,4 Lip:12,9 HC:73,4	- Día 28 - <b>Patatas guisadas con verduras</b>  <b>Filete de merluza a la jardinera</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:326 Prot:17,5 Lip:8,3 HC:49,2	- Día 29 - <b>Crema de calabaza</b>  <b>Filete de pollo en salsa con patatas</b>  <b>Pan y Pera</b> Kcal:392 Prot:19,2 Lip:13,8 HC:52,2



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

