



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 4 - Espirales tricolor con salsa de tomate Filete de merluza en salsa con daditos de calabacín Pan y Pera Kcal:410 Prot:18 Lip:13,1 HC:59,3	- Día 5 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Mandarina Kcal:500 Prot:21,5 Lip:19,2 HC:63,7		- Día 7 - Lentejas con arroz y verduras Filete de abadejo en salsa Pan y Yogur natural Kcal:470 Prot:28,7 Lip:11,8 HC:65,5	- Día 8 - Crema de verduras Filete de pollo en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Manzana Kcal:376 Prot:27,3 Lip:9,4 HC:50,3
- Día 11 - Sopa de estrellas Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Naranja Kcal:406 Prot:17,6 Lip:19,9 HC:42,4	- Día 12 - Judías blancas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa con verduritas Pan y Manzana Kcal:409 Prot:22 Lip:6 HC:71	- Día 13 - Crema de brocoli San Jacobo c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur natural Kcal:443 Prot:15,7 Lip:12 HC:68,8	- Día 14 - Garbanzos estofados con verduras Pechuga de pavo al horno con calabacín Pan y Platano Kcal:501 Prot:35,8 Lip:10 HC:70,3	- Día 15 - Arroz blanco con salsa de tomate Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria Pan y Naranja Kcal:402 Prot:16,9 Lip:11,8 HC:60,1
- Día 18 - Lentejas a la hortelana Tortilla española c/ Lechuga y remolacha Pan y Manzana Kcal:511 Prot:20,6 Lip:14,6 HC:77,7	- Día 19 - Coditos a la boloñesa Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza Pan y Pera Kcal:403 Prot:17,5 Lip:14,3 HC:55,4	- Día 20 - Crema de coliflor Filete de pollo en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Platano Kcal:390 Prot:27,9 Lip:9,3 HC:52,2	- Día 21 - Judías pintas estofadas con verduras Filete de merluza en salsa Pan y Naranja Kcal:434 Prot:24,6 Lip:9,3 HC:66	- Día 22 - Patatas guisadas con verduras Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria Pan y Yogur natural Kcal:485 Prot:21,8 Lip:22,3 HC:52,9
- Día 25 - Crema parmentier Salchichas de pavo con jardinera de verduras Pan y Pera Kcal:524 Prot:21 Lip:22,7 HC:63,6	- Día 26 - Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Mandarina Kcal:481 Prot:19,9 Lip:11,8 HC:76,3	- Día 27 - Arroz blanco con salsa de tomate Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Manzana Kcal:527 Prot:18,8 Lip:16,3 HC:80	- Día 28 - Crema de judías verdes Cinta de lomo fresca en salsa Pan y Yogur natural Kcal:462 Prot:27,5 Lip:20 HC:46,3	- Día 29 - Sopa de lluvia Filete de pollo en salsa con daditos de calabacín Pan y Platano Kcal:365 Prot:18,9 Lip:12,6 HC:54,7

