



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<b>Crema de calabaza</b> - Día 1 -  <b>Ragout de pavo con patata panadera</b>  <b>Pan y Platano</b> Kcal:408 Prot:28,6 Lip:9,6 HC:55,1	<b>Arroz tres delicias</b> - Día 2 -  <b>Rombos de merluza c/ Lechuga</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:437 Prot:27,1 Lip:13 HC:56	<b>Crema de judias verdes</b> - Día 3 -  <b>Tortilla española c/ Lechuga y maíz</b>  <b>Pan y Sandía</b> Kcal:362 Prot:11 Lip:13,6 HC:51	<b>Patatas guisadas con verduras</b> - Día 4 -  <b>Filete de pollo en salsa c/ Lechuga y zanahoria</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:404 Prot:31,1 Lip:10,8 HC:49,4
<b>Lentejas a la hortelana</b> - Día 7 -  <b>Ventresca de bacalao con cebollita y bolas de patata</b>  <b>Pan y Pera</b> Kcal:435 Prot:23,5 Lip:9,4 HC:68,7	<b>Sopa de verduras con fideos</b> - Día 8 -  <b>Albondigas burger meat mixta a la jardinera</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:522 Prot:20,2 Lip:23,9 HC:59,6	<b>Judías pintas a la hortelana</b> - Día 9 -  <b>Filete de merluza en salsa con daditos de zanahoria</b>  <b>Pan y Melon</b> Kcal:428 Prot:24,7 Lip:9,2 HC:64,5	<b>Farfalle a la napolitana</b> - Día 10 -  <b>Lomo de sajonia encebollada con calabacin</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:427 Prot:25 Lip:12,9 HC:56,1	<b>Crema de guisantes</b> - Día 11 -  <b>Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria</b>  <b>Pan y Albaricoque</b> Kcal:396 Prot:14,4 Lip:10,5 HC:63,2
<b>Patatas guisadas con verduras</b> - Día 14 -  <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	<b>Crema de brocoli</b> - Día 15 -  <b>Huevos cocidos con tomate</b>  <b>Pan y Sandía</b> Kcal:311 Prot:15,3 Lip:10,1 HC:41,7	<b>Espirales con queso y orégano</b> - Día 16 -  <b>Cinta de lomo adobada a la gallega</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:583 Prot:28,3 Lip:30,2 HC:52,7	<b>Arroz con verduras</b> - Día 17 -  <b>Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga</b>  <b>Pan y Manzana</b> Kcal:501 Prot:18,6 Lip:15,6 HC:76,1	<b>Sopa de cocido</b> - Día 18 -  <b>Cocido madrileño completo</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:533 Prot:24,6 Lip:21,9 HC:62,7
<b>Lentejas con arroz y verduras</b> - Día 21 -  <b>Filete de merluza al horno con huevo duro</b>  <b>Pan y Melon</b> Kcal:419 Prot:24,7 Lip:8,7 HC:63,6	<b>Espirales tricolor con salsa de tomate</b> - Día 22 -  <b>Filete de pollo en su jugo con zanahoria baby</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:487 Prot:25,6 Lip:18,9 HC:56,9	<b>Crema de calabaza y calabacin</b> - Día 23 -  <b>Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas</b>  <b>Pan y Albaricoque</b> Kcal:343 Prot:17,5 Lip:9,5 HC:50,3	<b>Arroz blanco con salsa de tomate</b> - Día 24 -  <b>Ragout de ternera en salsa con patatas</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:548 Prot:21,5 Lip:25,2 HC:61,9	<b>Judías blancas estofadas con verduras</b> - Día 25 -  <b>Filete de merluza a la gallega</b>  <b>Pan y Pera</b> Kcal:438 Prot:24,9 Lip:7,6 HC:71,6
<b>Crema de verduras</b> - Día 28 -  <b>Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:432 Prot:21,3 Lip:10,9 HC:65,6	<b>Fideua de verduras</b> - Día 29 -  <b>Filete de merluza al caldo corto</b>  <b>Pan y Sandía</b> Kcal:317 Prot:17,8 Lip:7,6 HC:47,5	<b>Crema vichy</b> - Día 30 -  <b>Roti de pavo en salsa con zanahoria baby</b>  <b>Pan y Yogur natural</b> Kcal:383 Prot:28 Lip:10,8 HC:46,9		

