































Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p align="right">- Día 1 -</p> <p><b>Fideua de verduras</b></p>  <p><b>Hamburguesa burger meat mixta en salsa con zanahoria</b></p>  <p><b>Pan y Naranja</b></p> <p>Kcal:495 Prot:20,8 Lip:22 HC:56,9</p>	<p align="right">- Día 2 -</p> <p><b>Judías blancas estofadas con verduras</b></p>  <p><b>Filete de abadejo en salsa de melocoton c/ Lechuga</b></p>  <p><b>Pan y Pera</b></p> <p>Kcal:445 Prot:22,7 Lip:8,4 HC:73,9</p>	<p align="right">- Día 3 -</p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p><b>Jamoncitos de pollo encebollados c/ Lechuga y maíz</b></p> <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:410 Prot:25,6 Lip:16,6 HC:43</p>	<p align="right">- Día 4 -</p> <p><b>Sopa de cocido</b></p>  <p><b>Cocido madrileño completo</b></p>  <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:513 Prot:21,2 Lip:19,7 HC:67,3</p>	<p align="right">- Día 5 -</p> <p><b>Patatas guisadas con verduras</b></p>  <p><b>Figuritas de pescado c/ Lechuga y remolacha</b></p>  <p><b>Pan y Mandarina</b></p> <p>Kcal:463 Prot:19,1 Lip:15,5 HC:65,6</p>
<p align="right">- Día 8 -</p> <p><b>Lentejas a la hortelana</b></p>  <p><b>Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria</b></p>  <p><b>Pan y Pera</b></p> <p>Kcal:499 Prot:20,2 Lip:14,5 HC:75,3</p>	<p align="right">- Día 9 -</p> <p><b>Arroz con calamares</b></p>  <p><b>Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza</b></p> <p><b>Pan y Platano</b></p> <p>Kcal:424 Prot:25,7 Lip:10,8 HC:59,2</p>	<p align="right">- Día 10 -</p> <p><b>Garbanzos estofados con chorizo</b></p>  <p><b>Filete de merluza a la gallega</b></p>  <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:501 Prot:30,5 Lip:14,8 HC:64,8</p>	<p align="right">- Día 11 -</p> <p><b>Crema de zanahoria</b></p>  <p><b>Roti de pavo con sabor mediterraneo</b></p>  <p><b>Pan y Naranja</b></p> <p>Kcal:380 Prot:28,5 Lip:9,4 HC:49,4</p>	<p align="right">- Día 12 -</p> <p><b>Sopa de letras</b></p>  <p><b>Ternera asada en salsa con patatas</b></p>  <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:341 Prot:20,3 Lip:9,8 HC:47,5</p>
<p align="right">- Día 15 -</p> <p><b>Patatas a la riojana</b></p>  <p><b>Palometa al horno con verduritas</b></p>  <p><b>Pan y Mandarina</b></p> <p>Kcal:340 Prot:16,9 Lip:11,4 HC:45,9</p>	<p align="right">- Día 16 -</p> <p><b>Judías pintas estofadas con verduras</b></p>  <p><b>Filete de pollo empanado c/ Lechuga y remolacha</b></p>  <p><b>Pan y Pera</b></p> <p>Kcal:530 Prot:26,9 Lip:7,9 HC:91,9</p>	<p align="right">- Día 17 -</p> <p><b>Macarrones a la napolitana</b></p>  <p><b>Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria</b></p>  <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:469 Prot:17,2 Lip:15,7 HC:67,3</p>	<p align="right">- Día 18 -</p> <p><b>Brocoli con queso</b></p>  <p><b>Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas</b></p>  <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:442 Prot:28,9 Lip:18 HC:45,8</p>	
	<p align="right">- Día 23 -</p> <p><b>Crema de puerro</b></p>  <p><b>Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz</b></p>  <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:468 Prot:21,6 Lip:16,7 HC:60,9</p>	<p align="right">- Día 24 -</p> <p><b>Alubias blancas estofadas con verduras</b></p>  <p><b>Filete de pollo en su jugo con cebolla</b></p> <p><b>Pan y Platano</b></p> <p>Kcal:512 Prot:27,9 Lip:12,6 HC:74,8</p>	<p align="right">- Día 25 -</p> <p><b>Judías verdes ecologicas con ajo y zanahoria</b></p> <p><b>Ragout de ternera en salsa con patatas</b></p>  <p><b>Pan y Mandarina</b></p> <p>Kcal:424 Prot:18,1 Lip:20,6 HC:44,9</p>	<p align="right">- Día 26 -</p> <p><b>Arroz blanco con salsa de tomate</b></p> <p><b>Merluza al horno con guisantes</b></p>  <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:416 Prot:17 Lip:12,9 HC:62,4</p>



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

