

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				- Día 1 - Espirales tricolor con salsa de tomate  Cinta de lomo adobada a la manzana con daditos de zanahoria  Pan y Pera Kcal:308 Prot:7,7 Lip:6,9 HC:58,2
- Día 4 - Sopa de lluvia  Ragout de pollo a la jardinera con patatas  Pan y Yogur natural Kcal:463 Prot:38,1 Lip:14,2 HC:47,6	- Día 5 - Alubias blancas estofadas con verduras  Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza  Pan y Naranja Kcal:417 Prot:22,7 Lip:7,8 HC:66,9	- Día 6 - Guisantes rehogados con cebolla Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria  Pan y Yogur natural Kcal:434 Prot:16,8 Lip:18,1 HC:53,1	- Día 7 - Coditos blancos salteados con champiñon  Filete de abadejo en salsa con verduritas  Pan y Manzana Kcal:358 Prot:15,4 Lip:8,8 HC:59,1	- Día 8 - Lentejas con arroz y verduras Magro de cerdo en salsa con calabacin Pan y Yogur natural  Kcal:500 Prot:33,1 Lip:12,8 HC:66,4
		- Día 13 - Sopa de cocido  Cocido madrileño completo  Pan y Platano Kcal:515 Prot:21,6 Lip:19,4 HC:70,4	- Día 14 - Brocoli con queso  Ternera asada en salsa con patatas  Pan y Yogur natural Kcal:486 Prot:35,9 Lip:20,9 HC:42,1	- Día 15 - Judias pintas a la hortelana  Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento  Pan y Manzana Kcal:435 Prot:22,7 Lip:8,5 HC:70,9
- Día 18 - Macarrones a la napolitana  Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga y remolacha  Pan y Yogur natural Kcal:485 Prot:25,5 Lip:17,8 HC:58,6	- Día 19 - Lentejas estofadas con chorizo  Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas  Pan y Naranja Kcal:645 Prot:30,2 Lip:27 HC:73,8	- Día 20 - Crema de espinacas  Pollo asado al limon c/ Lechuga  Pan y Yogur natural Kcal:411 Prot:24,9 Lip:15,3 HC:47	- Día 21 - Garbanzos estofados con verduras  Ventresca de bacalao con cebollita y bolas de patata  Pan y Pera Kcal:436 Prot:43,6 Lip:10,3 HC:50,4	- Día 22 - Judias verdes ecologicas con ajo y zanahoria Cinta de lomo fresca con champiñon Pan y Yogur natural  Kcal:404 Prot:34,4 Lip:12 HC:43,1
- Día 25 - Sopa de estrellas  Ragout de ternera en salsa con patatas  Pan y Manzana Kcal:420 Prot:17,2 Lip:20,4 HC:46,3	- Día 26 - Judias pintas estofadas con verduras  Filete de abadejo con pisto  Pan y Yogur natural  Kcal:454 Prot:26,2 Lip:10,7 HC:66,3	- Día 27 - Arroz blanco con salsa de tomate Tortilla francesa c/ Lechuga  Pan y Clementina  Kcal:479 Prot:13,4 Lip:12,9 HC:73,4	- Día 28 - Patatas a la riojana  Filete de merluza a la jardinera  Pan y Yogur natural  Kcal:338 Prot:19 Lip:10,4 HC:45,5	- Día 29 - Crema de calabaza  Jamoncitos de pollo con patatas  Pan y Pera  Kcal:380 Prot:20,6 Lip:12,8 HC:50,2



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

