


























Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 10 - Menestra de verduras rehogadas con cebollita Cinta de lomo adobada con patatas  Pan y Yogur natural Kcal:643 Prot:12,4 Lip:12,3 HC:44,4	- Día 11 - Judías blancas a la riojana  Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria Pan y Naranja Kcal:443 Prot:27,8 Lip:7,7 HC:65,8	- Día 12 - Sopa de estrellas  Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Pera Kcal:434 Prot:17,9 Lip:20,6 HC:48,7	- Día 13 - Garbanzos con espinacas y huevo duro  Pollo asado con daditos de calabacin Pan y Platano Kcal:508 Prot:35,7 Lip:13 HC:65,7	- Día 14 - Arroz con verduras Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz  Pan y Manzana Kcal:491 Prot:18 Lip:15,4 HC:74,5
- Día 17 - Lentejas a la riojana  Tortilla española c/ Lechuga y remolacha  Pan y Clementina Kcal:542 Prot:24,8 Lip:16,9 HC:75,7	- Día 18 - Coditos a la boloñesa  Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza  Pan y Pera Kcal:403 Prot:17,4 Lip:14,3 HC:55,4	- Día 19 - Crema de coliflor  Salchichas de pavo en salsa con patatas  Pan y Yogur natural Kcal:550 Prot:24,2 Lip:25,4 HC:59,7	- Día 20 - Caldo verde portugues  Bacalhau a Bras  Pan y Arroz doce Kcal:444 Prot:18,7 Lip:8,1 HC:73,5	- Día 21 - Patatas guisadas con verduras  Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria  Pan y Platano Kcal:481 Prot:18,9 Lip:19,8 HC:60,6
- Día 24 - Crema parmentier  Salchichas de pavo con jardinera de verduras  Pan y Manzana Kcal:527 Prot:21 Lip:22,6 HC:64,3	- Día 25 - Sopa de cocido  Cocido madrileño completo  Pan y Naranja Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5	- Día 26 - Arroz blanco con salsa de tomate Rombos de merluza c/ Lechuga  Pan y Pera Kcal:472 Prot:22,2 Lip:13 HC:63,2	- Día 27 - Judías verdes ecologicas con ajo y zanahoria Lomo de cerdo en salsa de manzana con patatas  Pan y Yogur natural Kcal:356 Prot:23,5 Lip:10,9 HC:44,7	- Día 28 - Lentejas a la hortelana  Filete de palometa con pisto de verduras  Pan y Clementina Kcal:414 Prot:25,3 Lip:7,7 HC:65,7
- Día 31 - Fideua de verduras  Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz  Pan y Yogur natural Kcal:477 Prot:22,5 Lip:12,7 HC:71,5				



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

