































































Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		- Día 1 - Arroz blanco salteado con champiñones Tortilla paisana c/ Lechuga y maíz  Pan y Yogur natural   Kcal:500 Prot:14,6 Lip:19,1 HC:68,3	- Día 2 - Brocoli rehogado con pimenton Filete de merluza en salsa con daditos de calabacin c/ Lechuga  Pan y Fruta  Kcal:305 Prot:17,5 Lip:12,4 HC:34,3	- Día 3 - Crema de calabaza  Pechuga de pavo con patata dado  Pan y Yogur natural   Kcal:392 Prot:29,3 Lip:10,9 HC:47,5
- Día 6 - Acelgas rehogadas con zanahoria baby Filete de bacalao rebozado c/ Ensalada variada     Pan y Fruta  Kcal:539 Prot:24,3 Lip:16,2 HC:75,4	- Día 7 - Arroz blanco con salsa de tomate Ragout de ternera en salsa con patatas  Pan y Yogur natural   Kcal:578 Prot:21,5 Lip:25,2 HC:61,9	- Día 8 - Sopa de fideos   Filete de pollo en su jugo con tiras de pimienta Pan y Fruta  Kcal:292 Prot:25,8 Lip:7,8 HC:32,9	- Día 9 - Farfalle a la napolitana   Filete de merluza en salsa  Pan y Yogur natural   Kcal:428 Prot:20,9 Lip:15,4 HC:54,6	- Día 10 - Crema de zanahoria  Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria  Pan y Fruta   Kcal:345 Prot:11,9 Lip:10,5 HC:53,8
- Día 13 - Patatas a la riojana  Lomo de sajonia encebollado Pan y Yogur natural   Kcal:531 Prot:25,5 Lip:28,9 HC:45,6	- Día 14 - Coliflor rehogada con pimenton Filete de pollo en salsa con patatas  Pan y Fruta  Kcal:356 Prot:19,5 Lip:15,3 HC:38,5	- Día 15 - Arroz blanco con calabacin Tortilla española c/ Ensalada variada    Pan y Yogur natural   Kcal:638 Prot:20,7 Lip:21,7 HC:90,4	- Día 16 - Sopa de cocido   Filete de ternera con patatas  Pan y Fruta  Kcal:163 Prot:5,2 Lip:3 HC:32,1	- Día 17 - Crema de zanahoria  Cinta de lomo adobada con champiñones Pan y Fruta  Kcal:498 Prot:22,2 Lip:28,4 HC:42,5
- Día 20 - Arroz blanco con salsa de tomate Varitas de merluza c/ Lechuga   Pan y Fruta  Kcal:515 Prot:17,6 Lip:13,9 HC:74,9	- Día 21 - Crema de calabacin  Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas  Pan y Fruta  Kcal:309 Prot:16,9 Lip:9,5 HC:42,6	- Día 22 - Macarrones con salsa de tomate   Filete de pollo en su jugo con tiras de pimienta Pan y Yogur natural   Kcal:499 Prot:32,8 Lip:14,5 HC:62,1	- Día 23 - Hamburguesa de vacuno 100% encebollada Pan y Fruta  Kcal:342 Prot:16,7 Lip:18,3 HC:30,8	- Día 24 - Sopa de letras   Tortilla francesa con jamon york c/ Ensalada variada   Pan y Yogur natural   Kcal:520 Prot:29,5 Lip:16,2 HC:65,8

