


















































Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	- Día 1 -	- Día 2 - Lentejas estofadas con verduras  Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria  Pan y Fruta  Kcal:451 Prot:21,4 Lip:10,9 HC:69,6	- Día 3 - Judías verdes con patata y zanahoria  Filete de merluza en salsa con verduras  Pan y Yogur sabor  Kcal:985 Prot:17,6 Lip:9,6 HC:50,3	- Día 4 - Sopa de verduras Filete de pollo con pisto de verduras Pan y Fruta  Kcal:338 Prot:18,9 Lip:14,3 HC:37,6
- Día 7 - Patatas guisadas con verduras  Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria Pan y Fruta  Kcal:433 Prot:18,4 Lip:22,3 HC:43,4	- Día 8 - Espirales con salsa de tomate y atun  Ragout de pollo a la jardinera con patatas  Pan y Yogur natural azucarado  Kcal:591 Prot:42,2 Lip:16,8 HC:69,2	- Día 9 -	- Día 10 - Sopa de verduras Cocido madrileño sin embutidos  Pan y Fruta  Kcal:456 Prot:22,5 Lip:10,5 HC:72	- Día 11 - Crema de verduras  Filete de bacalao rebozado c/ Daditos de zanahoria  Pan y Fruta  Kcal:431 Prot:18,4 Lip:14,1 HC:60,5
- Día 14 - Fideua de verduras  Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz  Pan y Fruta  Kcal:383 Prot:13,1 Lip:12,3 HC:57,4	- Día 15 - Sopa de verduras Albondigas de pescado en salsa con guisantes  Pan y Yogur sabor  Kcal:404 Prot:22,9 Lip:9,4 HC:61	- Día 16 - Crema de calabaza  Jamonicitos de pollo con patatas  Pan y Fruta  Kcal:341 Prot:20,2 Lip:12,3 HC:40,8	- Día 17 - Lentejas estofadas con verduras  Tortilla española c/ Lechuga y remolacha  Pan y Fruta  Kcal:470 Prot:20,4 Lip:14,1 HC:67,6	- Día 18 - Arroz blanco con salsa de tomate Filete de Merluza Rebozado c/ Patatas fritas  Pan y Yogur natural azucarado  Kcal:696 Prot:22,4 Lip:26 HC:88,6
- Día 21 - Sopa de verduras Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta  Kcal:329 Prot:20,4 Lip:13,3 HC:35,9	- Día 22 - Judías blancas con verduras  Tortilla española c/ Lechuga  Pan y Fruta  Kcal:468 Prot:19,3 Lip:13 HC:70,4	- Día 23 - Espirales boloñesa  Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos  Pan y Yogur natural azucarado  Kcal:445 Prot:30,7 Lip:17,2 HC:45,4	- Día 24 - Garbanzos con espinacas  Salchichas de pavo con jardinera de verduras  Pan y Fruta  Kcal:597 Prot:28,5 Lip:23,5 HC:70,9	- Día 25 - Patatas guisadas con verduras  Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria Pan y Yogur sabor  Kcal:510 Prot:22,1 Lip:23,7 HC:55,9
- Día 28 - Crema de guisantes  Tortilla española c/ Lechuga  Pan y Fruta  Kcal:378 Prot:12,7 Lip:13,9 HC:52,4	- Día 29 - Arroz blanco con salsa de tomate Jamonicitos de pollo con verduras Pan y Yogur natural azucarado  Kcal:525 Prot:24,5 Lip:15,4 HC:67,7	- Día 30 - Lentejas estofadas con verduras  Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maíz  Pan y Fruta  Kcal:516 Prot:27,2 Lip:14,3 HC:72,6		

