

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			- Día 1 - Espinacas rehogadas con jamon york Jamoncitos de pollo con patatas Pan y Yogur sabor Kcal:438 Prot:27,4 Lip:17,8 HC:45,8	- Día 2 - Lentejas con arroz y verduras Filete de merluza a la naranja c/ Lechuga y zanahoria Pan y Manzana Kcal:439 Prot:23 Lip:7,9 HC:73,4
- Día 5 - Crema vichy Ragout de ternera en salsa con patatas Pan y Pera Kcal:460 Prot:18 Lip:21,4 HC:53,3	- Día 6 - Coditos con salsa de tomate Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza Pan y Naranja Kcal:377 Prot:15,9 Lip:11,2 HC:56,3	- Día 7 - Judias pintas estofadas con verduras Tortilla española c/ Lechuga y maiz Pan y Platano Kcal:515 Prot:19,5 Lip:12,9 HC:82	- Día 8 - Arroz integral con pollo Albondigas de pescado en salsa con guisantes Pan y Yogur natural Kcal:476 Prot:26,3 Lip:13,6 HC:65,3	- Día 9 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Manzana Kcal:513 Prot:21,2 Lip:19,7 HC:67,3
	- Día 13 - Alubias blancas a la horfelana Filete de merluza al estilo del cheff Pan y Pera Kcal:442 Prot:26,8 Lip:8,4 HC:68,7	- Día 14 - Espirales blancos salteados al ajillo con jamon serrano Ragout de pollo a la jardinera con patatas Pan y Manzana Kcal:576 Prot:38,7 Lip:17,9 HC:67,9	- Día 15 - Lentejas ecologicas con verduras Filete de marrajo en salsa de tomate con daditos de calabacín Pan y Yogur natural Kcal:533 Prot:30,9 Lip:14 HC:64,1	- Día 16 - Coliflor con queso Salchichas de pavo en su jugo c/ Lechuga y maiz Pan y Pera Kcal:605 Prot:30,4 Lip:22,3 HC:56,4
- Día 19 - Arroz blanco con salsa de tomate Albondigas de burger meat mixta en salsa con champiñones y guisantes Pan y Manzana Kcal:530 Prot:15,2 Lip:22,1 HC:72,1	- Día 20 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Naranja Kcal:499 Prot:21,5 Lip:19,2 HC:63,5	- Día 21 - Macarrones integrales con salsa de tomate Filete de abadejo con patata panadera Pan y Platano Kcal:417 Prot:18 Lip:11,7 HC:62,7	- Día 22 - Crema de calabaza con queso Pollo asado con verduras Thai Pan y Yogur liquido Kcal:488 Prot:28,5 Lip:20,2 HC:51,7	- Día 23 - Judias pintas estofadas con verduras Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga Pan y Pera Kcal:562 Prot:27 Lip:13,8 HC:86,3
- Día 26 - Judias verdes ecologicas con ajo y zanahoria Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas Pan y Clementina Kcal:322 Prot:17,7 Lip:9,8 HC:45,3	- Día 27 - Lentejas estofadas con Verduras Tortilla francesa c/ Lechuga y remolacha Pan y Manzana Kcal:503 Prot:22,2 Lip:11,5 HC:81,3	- Día 28 - Arroz a la milanesa Figuritas de pescado c/ Lechuga y maiz Pan y Pera Kcal:524 Prot:22,6 Lip:19,3 HC:69,4	- Día 29 - Sopa de estrellas Ternera asada a la jardinera Pan y Yogur natural Kcal:327 Prot:22,6 Lip:9,8 HC:40,5	- Día 30 - Patatas a la riojana Palometa en salsa de tomate con daditos de zanahoria Pan y Naranja Kcal:319 Prot:17,6 Lip:8,1 HC:47,4