

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p align="right">- Día 1 -</p> <p><b>Coditos blancos salteados con verduritas</b></p> <p><b>Filete de merluza al estilo del chef</b></p> <p><b>Pan y Pera</b></p> <p>Kcal:395 Prot:19,6 Lip:13,2 HC:53,9</p>	<p align="right">- Día 2 -</p> <p><b>Judias pintas con arroz</b></p> <p><b>Hamburguesa de burger meat mixta encebollada</b></p> <p><b>Pan y Naranja</b></p> <p>Kcal:553 Prot:26,2 Lip:19,1 HC:72,5</p>	<p align="right">- Día 3 -</p> <p><b>Sopa de estrellas</b></p> <p><b>Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz</b></p> <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:397 Prot:20,8 Lip:10 HC:59,2</p>	<p align="right">- Día 4 -</p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p><b>Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas</b></p> <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:364 Prot:18,7 Lip:11,9 HC:50,1</p>	<p align="right">- Día 5 -</p> <p><b>Lentejas ecologicas con verduras</b></p> <p><b>Palometa en salsa con daditos de calabacin</b></p> <p><b>Pan y Mandarina</b></p> <p>Kcal:444 Prot:25,5 Lip:11,1 HC:64,3</p>
<p align="right">- Día 8 -</p> <p><b>Arroz integral con verduras</b></p> <p><b>Tortilla francesa c/ Lechuga y maiz</b></p> <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:426 Prot:12,3 Lip:12 HC:71,5</p>	<p align="right">- Día 9 -</p> <p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido madrileño completo</b></p> <p><b>Pan y Mandarina</b></p> <p>Kcal:500 Prot:21,5 Lip:19,2 HC:63,7</p>	<p align="right">- Día 10 -</p> <p><b>Crema de puerro</b></p> <p><b>Cinta de lomo adobada a la manzana c/ Lechuga y zanahoria</b></p> <p><b>Pan y Platano</b></p> <p>Kcal:509 Prot:19,9 Lip:24,5 HC:55,6</p>	<p align="right">- Día 11 -</p> <p><b>Alubias blancas estofadas con verduras</b></p> <p><b>Roti de pavo en salsa con patatas dado</b></p> <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:524 Prot:40,1 Lip:11,2 HC:68,8</p>	<p align="right">- Día 12 -</p> <p><b>Espirales tricolor con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa con guisantes</b></p> <p><b>Pan y Pera</b></p> <p>Kcal:387 Prot:15,6 Lip:11,7 HC:59,3</p>
<p align="right">- Día 15 -</p> <p><b>Lentejas ecologicas con verduras</b></p> <p><b>Tortilla española c/ Lechuga y zanahoria</b></p> <p><b>Pan y Naranja</b></p> <p>Kcal:488 Prot:20,4 Lip:14 HC:72,3</p>	<p align="right">- Día 16 -</p> <p><b>Patatas guisadas con verduras</b></p> <p><b>Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga</b></p> <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:462 Prot:18,9 Lip:13,8 HC:69,9</p>	<p align="right">- Día 17 -</p> <p><b>Sopa de picadillo</b></p> <p><b>Pollo asado al limon c/ Lechuga y remolacha</b></p> <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:348 Prot:22,7 Lip:13,2 HC:38,1</p>	<p align="right">- Día 18 -</p> <p><b>Coliflor rehogada</b></p> <p><b>Ragout de ternera en salsa con daditos de calabaza y patatas</b></p> <p><b>Pan y Mandarina</b></p> <p>Kcal:319 Prot:18,5 Lip:23,5 HC:43,1</p>	
<p align="right">- Día 22 -</p> <p><b>Judias verdes ecologicas con ajito y zanahoria</b></p> <p><b>Ragout de pavo con sabor mediterraneo</b></p> <p><b>Pan y Naranja</b></p> <p>Kcal:315 Prot:24,9 Lip:6,8 HC:42,2</p>	<p align="right">- Día 23 -</p> <p><b>Garbanzos con espinacas y huevo duro</b></p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:419 Prot:25,8 Lip:8,9 HC:63,2</p>	<p align="right">- Día 24 -</p> <p><b>Arroz blanco con salsa de tomate</b></p> <p><b>San Jacobo c/ Lechuga</b></p> <p><b>Pan y Platano</b></p> <p>Kcal:525 Prot:13,6 Lip:11,2 HC:93,1</p>	<p align="right">- Día 25 -</p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Jamoncitos de pollo con patatas</b></p> <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:405 Prot:24,1 Lip:15 HC:46,8</p>	



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

