

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Crema de calabaza - Día 1 -  Ragout de pavo con patata panadera  Pan y Platano Kcal:408 Prot:28,6 Lip:9,6 HC:55,1	Arroz tres delicias - Día 2 -   Rombos de merluza c/ Lechuga    Pan y Yogur natural Kcal:437 Prot:27,1 Lip:13 HC:56	Judías verdes ecologicas con ajo y zanahoria - Día 3 - Tortilla paisana c/ Lechuga y maiz  Pan y Sandia Kcal:351 Prot:11 Lip:12,7 HC:49,7	Patatas guisadas con verduras - Día 4 -  Jamoncitos de pollo al curry c/ Lechuga y zanahoria  Pan y Yogur natural Kcal:410 Prot:23,3 Lip:14,5 HC:50,2
Lentejas a la hortelana - Día 7 -  Ventresca de bacalao con cebollita y bolas de patata   Pan y Pera Kcal:435 Prot:23,5 Lip:9,4 HC:68,7	Sopa de verduras con fideos - Día 8 -   Albondigas burger meat mixta a la jardinera   Pan y Yogur natural Kcal:522 Prot:20,2 Lip:23,9 HC:59,6	Judías pintas a la hortelana - Día 9 -  Filete de merluza en salsa con tiras de pimienta  Pan y Melon Kcal:409 Prot:22,8 Lip:8 HC:64,4	Macarrones integrales con salsa de tomate - Día 10 -   Lomo de sajonia encebollada con calabacin   Pan y Yogur natural Kcal:433 Prot:27 Lip:13,4 HC:54	Guisantes rehogados con jamon serrano - Día 11 - Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria  Pan y Albaricoque Kcal:419 Prot:17,7 Lip:13,2 HC:60
Patatas a la riojana - Día 14 -  Palometa al horno con verduritas   Pan y Yogur natural Kcal:373 Prot:20 Lip:14,1 HC:44,9	Salteado de brocoli y zanahoria - Día 15 - Huevos cocidos con tomate y atun   Pan y Sandia Kcal:356 Prot:18,1 Lip:16,7 HC:36,2	Espiraes con queso y orégano - Día 16 -    Cinta de lomo adobada con champiñones   Pan y Yogur natural Kcal:632 Prot:30,8 Lip:34,9 HC:52,1	Arroz integral con verduras - Día 17 - Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga   Pan y Manzana Kcal:501 Prot:18,6 Lip:15,6 HC:76,1	Sopa de cocido - Día 18 -   Cocido madrileño completo  Pan y Yogur natural Kcal:533 Prot:24,6 Lip:21,9 HC:62,7
Lentejas ecologicas con verduras - Día 21 -  Filete de abadejo al horno con pimenton y huevo duro   Pan y Melon Kcal:420 Prot:24,9 Lip:10,2 HC:60,5	Espiraes tricolor con salsa de tomate - Día 22 -   Nuggets de pollo c/ Patatas chips   Pan y Natillas de vainilla Kcal:393 Prot:10,4 Lip:10,4 HC:67,8	Crema de calabaza y calabacin - Día 23 -  Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas  Pan y Albaricoque Kcal:343 Prot:17,5 Lip:9,5 HC:50,3	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 24 - Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera   Pan y Yogur liquido Kcal:599 Prot:19,6 Lip:25,4 HC:76,4	

