

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Crema de calabaza - Día 1 -  Ragout de pavo con patata panadera  Platano Kcal:272 Prot:24,7 Lip:7,6 HC:26,1	Arroz blanco con calabacin - Día 2 - Rombos de merluza       Yogur natural  Kcal:324 Prot:20,9 Lip:14,8 HC:26,6	Judías verdes rehogadas con ajito y pimenton - Día 3 - Tortilla paisana  Sandia Kcal:235 Prot:7,5 Lip:12,7 HC:20,6	Patatas guisadas con verduras - Día 4 -  Jamoncitos de pollo al curry  Yogur natural  Kcal:274 Prot:19,4 Lip:12,5 HC:21,2
Lentejas a la hortelana - Día 7 -  Ventresca de bacalao con cebollita y bolas de patata   Pera Kcal:299 Prot:19,6 Lip:7,4 HC:39,7	Sopa de verduras con fideos - Día 8 -   Ternera asada a la jardinera  Yogur natural Kcal:243 Prot:19,4 Lip:7,8 HC:23,4	Judías pintas a la hortelana - Día 9 -  Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento  Melon Kcal:273 Prot:18,9 Lip:6 HC:35,4	Farfalle a la napolitana - Día 10 -   Pechuga de pavo al horno con calabacin  Yogur natural Kcal:324 Prot:29 Lip:11,7 HC:25,5	Crema de guisantes - Día 11 -  Tortilla francesa  Albaricoque Kcal:260 Prot:10,5 Lip:8,5 HC:34,2
Patatas guisadas con verduras - Día 14 -  Palometa al horno con verduritas   Yogur natural  Kcal:226 Prot:14,7 Lip:10 HC:19,6	Salteado de brocoli y zanahoria - Día 15 - Huevos cocidos con tomate y atun   Sandia Kcal:220 Prot:14,2 Lip:14,7 HC:7,2	Espirales con queso y orégano - Día 16 -    Pollo asado al ajillo  Yogur natural Kcal:357 Prot:25 Lip:18,2 HC:23,2	Arroz con verduras - Día 17 - Filete de bacalao rebozado   Manzana Kcal:354 Prot:14,2 Lip:13,4 HC:45,5	Sopa de ave - Día 18 -   Cocido madrileño sin embutidos  Yogur natural  Kcal:366 Prot:21,8 Lip:10,3 HC:46,4
Lentejas con arroz y verduras - Día 21 - Filete de abadejo al horno con pimenton y huevo duro   Melon Kcal:283 Prot:20,8 Lip:6,7 HC:34,6	Ensalada de pasta tricolor (pasta, atun, zanahoria, y maiz) - Día 22 -    Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento  Yogur natural Kcal:322 Prot:29,6 Lip:12,1 HC:23,7	Crema de calabaza y calabacin - Día 23 -  Tortilla francesa  Albaricoque Kcal:233 Prot:8,5 Lip:8,5 HC:29,9	Arroz blanco con salsa de tomate - Día 24 - Ternera asada con daditos de calabacin  Yogur natural Kcal:316 Prot:20,2 Lip:12,6 HC:30,3	

