

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p align="right">- Día 6 -</p> <p><b>Patatas guisadas con verduras</b></p> <p> <b>Palometa al horno con verduritas</b></p> <p> <b>Yogur natural</b></p> <p>Kcal:226 Prot:14,7 Lip:10 HC:19,6</p>	<p align="right">- Día 7 -</p> <p><b>Crema de calabaza</b></p> <p> <b>Ternera asada encebollada</b></p> <p><b>Pera</b></p> <p>Kcal:210 Prot:17,6 Lip:7 HC:20,2</p>	<p align="right">- Día 8 -</p> <p><b>Lentejas estofadas con verduras</b></p> <p> <b>Tortilla española</b></p> <p> <b>Yogur natural</b></p> <p>Kcal:385 Prot:19,6 Lip:14,7 HC:42,5</p>	<p align="right">- Día 9 -</p> <p><b>Fideua de verduras</b></p> <p> <b>Rombos de merluza</b></p> <p> <b>Melon</b></p> <p>Kcal:244 Prot:18,6 Lip:10,4 HC:19</p>	<p align="right">- Día 10 -</p> <p><b>Judías verdes ecológicas con ajo y zanahoria</b></p> <p><b>Pechuga de pavo a la gallega</b></p> <p> <b>Yogur natural</b></p> <p>Kcal:223 Prot:25,6 Lip:7 HC:14,4</p>
<p align="right">- Día 13 -</p> <p><b>Sopa de ave</b></p> <p> <b>Filete de pollo empanado</b></p> <p> <b>Nectarina</b></p> <p>Kcal:238 Prot:14,4 Lip:5,4 HC:32,7</p>	<p align="right">- Día 14 -</p> <p><b>Judías pintas estofadas con verduras</b></p> <p> <b>Tortilla francesa</b></p> <p> <b>Yogur natural</b></p> <p>Kcal:373 Prot:20,1 Lip:10,3 HC:48,9</p>	<p align="right">- Día 15 -</p> <p><b>Coditos a la boloñesa</b></p> <p> <b>Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento</b></p> <p> <b>Platano</b></p> <p>Kcal:290 Prot:14,4 Lip:12,2 HC:30,5</p>	<p align="right">- Día 16 -</p> <p><b>Garbanzos con espinacas</b></p> <p> <b>Salchichas de pavo en salsa con patatas</b></p> <p> <b>Yogur natural</b></p> <p>Kcal:535 Prot:28,4 Lip:24,3 HC:50,7</p>	<p align="right">- Día 17 -</p> <p><b>Menestra de verduras</b></p> <p><b>Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria</b></p> <p><b>Manzana</b></p> <p>Kcal:342 Prot:15,8 Lip:23,5 HC:17,8</p>
<p align="right">- Día 20 -</p> <p><b>Patatas guisadas con verduras</b></p> <p> <b>Tortilla francesa</b></p> <p> <b>Yogur natural</b></p> <p>Kcal:271 Prot:12,1 Lip:10,4 HC:31,7</p>	<p align="right">- Día 21 -</p> <p><b>Arroz blanco con salsa de tomate</b></p> <p><b>Ragout de pavo en salsa con patatas</b></p> <p><b>Pera</b></p> <p>Kcal:358 Prot:24,8 Lip:9,6 HC:36,5</p>	<p align="right">- Día 22 -</p> <p><b>Alubias blancas a la hortelana</b></p> <p> <b>Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza</b></p> <p> <b>Yogur natural</b></p> <p>Kcal:307 Prot:24,3 Lip:6,2 HC:38,2</p>	<p align="right">- Día 23 -</p> <p><b>Guisantes rehogados con zanahoria y patata</b></p> <p> <b>Pollo asado con champiñones</b></p> <p><b>Naranja</b></p> <p>Kcal:279 Prot:19,1 Lip:14,6 HC:17,6</p>	<p align="right">- Día 24 -</p> <p> <b>Espirales blancos salteados con verduras</b></p> <p> <b>Filete de abadejo a la jardinera</b></p> <p> <b>Yogur natural</b></p> <p>Kcal:247 Prot:14,3 Lip:11 HC:22,6</p>
<p align="right">- Día 27 -</p> <p><b>Lentejas con arroz y verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza a la gallega</b></p> <p> <b>Manzana</b></p> <p>Kcal:307 Prot:21,9 Lip:5,4 HC:43,7</p>	<p align="right">- Día 28 -</p> <p><b>Crema de puerro</b></p> <p> <b>Ternera asada en salsa con tiras de pimiento</b></p> <p><b>Yogur natural</b></p> <p>Kcal:333 Prot:18,4 Lip:21,4 HC:16,6</p>	<p align="right">- Día 29 -</p> <p><b>Sopa de ave</b></p> <p> <b>Cocido madrileño sin embutidos</b></p> <p> <b>Platano</b></p> <p>Kcal:363 Prot:18,9 Lip:7,8 HC:54,1</p>	<p align="right">- Día 30 -</p> <p><b>Arroz blanco con calabacin</b></p> <p><b>Filete de bacalao rebozado</b></p> <p> <b>Yogur natural</b></p> <p>Kcal:406 Prot:17,6 Lip:18,1 HC:42,5</p>	



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