











































Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Patatas a la riojana - Día 6 -</p> <p> Palometa al horno con verduritas</p> <p> Fruta variada</p> <p>Kcal:244 Prot:27 Lip:9,4 HC:13,4</p>	<p>Crema de calabaza - Día 7 -</p> <p> Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria</p> <p>  Pera</p> <p>Kcal:316 Prot:14,1 Lip:18,9 HC:23,4</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras - Día 8 -</p> <p> Tortilla española</p> <p>  Fruta variada</p> <p>Kcal:392 Prot:30,4 Lip:12 HC:40</p>	<p>Fideua de verduras - Día 9 -</p> <p>  Filete de merluza al caldo corto</p> <p> Melón</p> <p>Kcal:187 Prot:14,1 Lip:5,6 HC:19,8</p>	<p>Judías verdes ecologicas con ajo y zanahoria - Día 10 -</p> <p>Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:222 Prot:32,6 Lip:6,4 HC:9,4</p>
<p>Sopa de estrellas - Día 13 -</p> <p>  Filete de pollo a la plancha con daditos de calabacin</p> <p>Nectarina</p> <p>Kcal:189 Prot:15,3 Lip:9,1 HC:11,3</p>	<p>Judías pintas estofadas con verduras - Día 14 -</p> <p> Tortilla francesa</p> <p> Fruta variada</p> <p>Kcal:380 Prot:30,9 Lip:7,6 HC:46,4</p>	<p>Coditos a la boloñesa - Día 15 -</p> <p>  Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento</p> <p>  Platano</p> <p>Kcal:290 Prot:14,4 Lip:12,2 HC:30,5</p>	<p>Garbanzos con espinacas - Día 16 -</p> <p> Salchichas de pavo en salsa con patatas</p> <p>  Fruta variada</p> <p>Kcal:542 Prot:39,2 Lip:21,6 HC:48,2</p>	<p>Menestra de verduras - Día 17 -</p> <p>Hamburguesa de burger meat mixta con champiñones</p> <p>  Manzana</p> <p>Kcal:115 Prot:3,5 Lip:4,3 HC:16,6</p>
<p>Patatas guisadas con verduras - Día 20 -</p> <p> Tortilla francesa con jamon york</p> <p> Fruta variada</p> <p>Kcal:283 Prot:30,7 Lip:9,7 HC:18,9</p>	<p>Arroz blanco con salsa de tomate - Día 21 -</p> <p>Ragout de pavo en salsa con patatas</p> <p>Pera</p> <p>Kcal:358 Prot:24,8 Lip:9,6 HC:36,5</p>	<p>Alubias blancas a la hortelana - Día 22 -</p> <p> Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza</p> <p> Fruta variada</p> <p>Kcal:314 Prot:35,1 Lip:3,5 HC:35,7</p>	<p>Guisantes rehogados con zanahoria y patata - Día 23 -</p> <p> Lomo de sajonia encebollada con calabacin</p> <p>Naranja</p> <p>Kcal:213 Prot:18,5 Lip:7,5 HC:18</p>	<p>Espirales blancos salteados con verduras - Día 24 -</p> <p>  Filete de abadejo a la jardinera</p> <p> Fruta variada</p> <p>Kcal:253 Prot:25,1 Lip:8,3 HC:20,1</p>
<p>Lentejas con arroz y verduras - Día 27 -</p> <p>Filete de merluza a la gallega</p> <p>  Manzana</p> <p>Kcal:307 Prot:21,9 Lip:5,4 HC:43,7</p>	<p>Crema de puerro - Día 28 -</p> <p> Ternera asada en salsa con tiras de pimiento</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:340 Prot:29,2 Lip:18,7 HC:14,1</p>	<p>Sopa de cocido - Día 29 -</p> <p>  Cocido madrileño completo</p> <p> Platano</p> <p>Kcal:379 Prot:17,7 Lip:17,4 HC:41,4</p>	<p>Arroz tres delicias - Día 30 -</p> <p>  Filete de bacalao rebozado</p> <p>  Fruta variada</p> <p>Kcal:380 Prot:30,2 Lip:11,4 HC:38,9</p>	

