

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 10 - Menestra de verduras rehogadas con cebollita Cinta de lomo adobada con patatas Pan y Yogur natural azucarado Kcal:659 Prot:12,4 Lip:11 HC:51,4	- Día 11 - Judias blancas a la riojana Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria Pan y Naranja Kcal:443 Prot:27,8 Lip:7,7 HC:65,8	- Día 12 - Sopa de estrellas Ragout de ternera en salsa con verduritas y patatas Pan y Pera Kcal:202 Prot:5,5 Lip:3,5 HC:41,4	- Día 13 - Garbanzos con espinacas y huevo duro Pollo asado con daditos de calabacin Pan y Platano Kcal:508 Prot:35,7 Lip:13 HC:65,7	- Día 14 - Arroz integral con verduras Filete de bacalao rebozado Pan y Manzana Kcal:491 Prot:18 Lip:15,4 HC:74,5
- Día 17 - Lentejas ecologicas con verduras Tortilla española Pan y Clementina Kcal:489 Prot:20,4 Lip:14,5 HC:72,5	- Día 18 - Coditos a la boloñesa Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza Pan y Pera Kcal:403 Prot:17,4 Lip:14,3 HC:55,4	- Día 19 - Coliflor con queso Ragout de pavo con sabor mediterraneo Pan y Yogur sabor Kcal:481 Prot:38,2 Lip:16,2 HC:49,1	- Día 20 - Caldo verde portuges Bacalhau a Bras Pan y Arroz doce Kcal:444 Prot:18,7 Lip:8,1 HC:73,5	- Día 21 - Patatas guisadas con verduras Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria Pan y Platano Kcal:481 Prot:18,9 Lip:19,8 HC:60,6
- Día 24 - Crema parmentier Salchichas de pavo con jardinera de verduras Pan y Manzana Kcal:527 Prot:21 Lip:22,6 HC:64,3	- Día 25 - Sopa de cocido Cocido madrileño completo Pan y Naranja Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,2 HC:63,5	- Día 26 - Arroz con pollo al curry Rombos de merluza Pan y Pera Kcal:423 Prot:24,4 Lip:13,3 HC:55,9	- Día 27 - Judias verdes ecologicas con ajito y zanahoria Lomo de cerdo en salsa de manzana con patatas Pan y Yogur sabor Kcal:372 Prot:23,5 Lip:9,6 HC:51,7	- Día 28 - Lentejas a la hortelana Filete de palometa con pisto de verduras Pan y Clementina Kcal:414 Prot:25,3 Lip:7,7 HC:65,7
- Día 31 - Fideua de verduras Filete de pollo empanado Pan y Yogur natural azucarado Kcal:493 Prot:22,5 Lip:11,4 HC:78,5				



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

