

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p align="right">- Día 10 -</p> <p>Menestra de verduras rehogadas con cebollita</p> <p>Pechuga de pavo con patata dado</p> <p> Yogur natural</p> <p>Kcal:267 Prot:26,7 Lip:10,8 HC:15,8</p>	<p align="right">- Día 11 -</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p> Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria</p> <p> Naranja</p> <p>Kcal:274 Prot:21,2 Lip:3,5 HC:39</p>	<p align="right">- Día 12 -</p> <p>Sopa de ave</p> <p> Ragout de ternera en salsa con verduritas y patatas</p> <p> Pera</p> <p>Kcal:66 Prot:1,6 Lip:1,5 HC:12,4</p>	<p align="right">- Día 13 -</p> <p>Garbanzos con espinacas y huevo duro</p> <p> Pollo asado con daditos de calabacin</p> <p>Platano</p> <p>Kcal:372 Prot:31,8 Lip:11 HC:36,7</p>	<p align="right">- Día 14 -</p> <p>Aroz con verduras</p> <p>Filete de bacalao rebozado</p> <p> Manzana</p> <p>Kcal:355 Prot:14,1 Lip:13,4 HC:45,5</p>
<p align="right">- Día 17 -</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p> Tortilla española</p> <p> Clementina</p> <p>Kcal:353 Prot:16,5 Lip:12,5 HC:43,5</p>	<p align="right">- Día 18 -</p> <p>Coditos a la boloñesa</p> <p> Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza</p> <p> Pera</p> <p>Kcal:267 Prot:13,5 Lip:12,3 HC:26,4</p>	<p align="right">- Día 19 -</p> <p>Coliflor con queso</p> <p> Ragout de pavo con sabor mediterraneo</p> <p> Yogur natural</p> <p>Kcal:329 Prot:34,3 Lip:15,5 HC:13,1</p>	<p align="right">- Día 20 -</p> <p>Sopa de verduras</p> <p>Bacalhau a Bras</p> <p> Aroz doce</p> <p>Kcal:257 Prot:14,8 Lip:6,9 HC:37</p>	<p align="right">- Día 21 -</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p> Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria</p> <p>Platano</p> <p>Kcal:355 Prot:15,3 Lip:20,5 HC:27,6</p>
<p align="right">- Día 24 -</p> <p>Crema parmentier</p> <p> Salchichas de pavo con jardinera de verduras</p> <p> Manzana</p> <p>Kcal:391 Prot:17,1 Lip:20,6 HC:35,3</p>	<p align="right">- Día 25 -</p> <p>Sopa de ave</p> <p> Cocido madrileño sin embutidos</p> <p> Naranja</p> <p>Kcal:333 Prot:18,6 Lip:7,6 HC:47,2</p>	<p align="right">- Día 26 -</p> <p>Aroz con pollo al curry</p> <p> Rombos de merluza</p> <p> Pera</p> <p>Kcal:287 Prot:20,5 Lip:11,3 HC:26,9</p>	<p align="right">- Día 27 -</p> <p>Judías verdes ecologicas con ajo y zanahoria</p> <p>Pollo asado en su jugo con patata panadera</p> <p> Yogur natural</p> <p>Kcal:253 Prot:19,1 Lip:13,4 HC:14,2</p>	<p align="right">- Día 28 -</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p> Filete de palometa con pisto de verduras</p> <p> Clementina</p> <p>Kcal:278 Prot:21,4 Lip:5,7 HC:36,7</p>
<p align="right">- Día 31 -</p> <p>Fideua de verduras</p> <p> Filete de pollo empanado</p> <p> Yogur natural</p> <p>Kcal:341 Prot:18,6 Lip:10,7 HC:42,5</p>				



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

