

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 10 - Menestra de verduras rehogadas con cebollita Cinta de lomo adobada con patatas  Yogur natural Kcal:507 Prot:8,5 Lip:10,3 HC:15,4	- Día 11 - Judías blancas a la riojana  Pechuga de pavo en salsa con daditos de zanahoria Naranja Kcal:362 Prot:33,3 Lip:7,5 HC:37,3	- Día 12 - Sopa de estrellas   Ragout de ternera en salsa con verduritas y patatas  Pera Kcal:66 Prot:1,6 Lip:1,5 HC:12,4	- Día 13 - Garbanzos con espinacas y huevo duro   Pollo asado con daditos de calabacín Platano Kcal:372 Prot:31,8 Lip:11 HC:36,7	- Día 14 - Arroz con verduras Cinta de lomo fresca en salsa Manzana Kcal:347 Prot:19,8 Lip:16,8 HC:31
- Día 17 - Lentejas a la riojana   Tortilla española   Clementina Kcal:396 Prot:20,4 Lip:14,9 HC:45,1	- Día 18 - Coditos a la boloñesa   Pollo asado al ajillo Pera Kcal:340 Prot:20 Lip:17,3 HC:27,1	- Día 19 - Coliflor con queso   Ragout de pavo con sabor mediterráneo  Yogur natural Kcal:329 Prot:34,3 Lip:15,5 HC:13,1	- Día 20 - Caldo verde portugués  Cinta de lomo adobada con daditos de calabacín  Arroz doce Kcal:510 Prot:20,6 Lip:25,6 HC:36,4	- Día 21 - Patatas guisadas con verduras  Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria   Platano Kcal:345 Prot:15 Lip:17,8 HC:31,6
- Día 24 - Crema parmentier   Salchichas de pavo con jardinera de verduras  Manzana Kcal:391 Prot:17,1 Lip:20,6 HC:35,3	- Día 25 - Sopa de cocido   Cocido madrileño completo  Naranja Kcal:349 Prot:17,5 Lip:17,2 HC:34,5	- Día 26 - Arroz con pollo al curry  Ternera asada encebollada Pera Kcal:277 Prot:20,9 Lip:9,2 HC:28,8	- Día 27 - Judías verdes ecológicas con ajito y zanahoria Lomo de cerdo en salsa de manzana con patatas  Yogur natural Kcal:220 Prot:19,6 Lip:8,9 HC:15,7	- Día 28 - Lentejas a la hortelana   Pechuga de pavo al horno con calabacín Clementina Kcal:334 Prot:33,8 Lip:7,3 HC:34,3
- Día 31 - Fideua de verduras   Filete de pollo empanado      Yogur natural Kcal:341 Prot:18,6 Lip:10,7 HC:42,5				



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

