

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	- Día 1 -	- Día 2 - Lentejas estofadas con verduras .Tortilla francesa Pera Kcal:354 Prot:17,9 Lip:9,4 HC:49,9	- Día 3 - .Judías verdes con patata y zanahoria Pechuga de pavo encebollada Naranja Kcal:871 Prot:22,9 Lip:8,2 HC:16,3	- Día 4 - Sopa de ave .Filete de pollo con pisto de verduras Platano Kcal:245 Prot:15,3 Lip:11,6 HC:19,8
- Día 7 - .Patatas guisadas con verduras Ragout de ternera a la jardinera Pera Kcal:300 Prot:14,3 Lip:31,8 HC:25	- Día 8 - Sopa de ave Pollo asado en su jugo Clementina Kcal:210 Prot:16,5 Lip:11,3 HC:11,7	- Día 9 -	- Día 10 - .Brocoli gratinado con queso .Ragout de pavo estofado con patatas Pera Kcal:344 Prot:36 Lip:15,9 HC:15,5	- Día 11 - .Judías pintas con arroz Tortilla francesa Naranja Kcal:343 Prot:16,2 Lip:8,1 HC:50,6
- Día 14 - .Crema de calabaza Pechuga de pavo encebollada Pera Kcal:229 Prot:22 Lip:6,8 HC:21	- Día 15 - Sopa de ave .Muslitos de pollo con patatas Yogur natural Kcal:234 Prot:19,7 Lip:12,1 HC:11,4	- Día 16 - .Fideuá de verduras Pechuga de pavo en salsa con daditos de zanahoria Platano Kcal:294 Prot:23,6 Lip:8,2 HC:31,4	- Día 17 - .Lentejas estofadas con verduras .Tortilla española Naranja Kcal:352 Prot:16,5 Lip:12 HC:43,3	- Día 18 - .Arroz con pollo Filete de pollo en su jugo con cebolla Pera Kcal:314 Prot:18,6 Lip:14,7 HC:13,2
- Día 21 - Sopa de ave .Filete de pollo en su jugo Yogur natural Kcal:239 Prot:19,7 Lip:13,1 HC:10,4	- Día 22 - .Judías blancas con verduras Tortilla francesa Clementina Kcal:340 Prot:17 Lip:8,1 HC:49,9	- Día 23 - Coditos con salsa de tomate y queso rallado Pollo asado en su jugo Pera Kcal:501 Prot:25,9 Lip:18,3 HC:57,5	- Día 24 - Crema de puerro .Salchichas de pavo con jardinera de verduras Pera Kcal:386 Prot:17 Lip:21 HC:33,4	- Día 25 - Patatas guisadas con verduras Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria Platano Kcal:355 Prot:15,3 Lip:20,5 HC:27,6
- Día 28 - Crema de guisantes .Tortilla española Naranja Kcal:258 Prot:8,8 Lip:11,6 HC:28,1	- Día 29 - .Arroz con tomate .Jamoncitos de pollo con verduras Yogur natural Kcal:373 Prot:20,6 Lip:14,7 HC:31,7	- Día 30 - .Judías pintas con verduras Pechuga de pavo encebollada Pera Kcal:343 Prot:30,5 Lip:6 HC:42,4		



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