

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	- Día 1 -	- Día 2 -	- Día 3 -	- Día 4 -
		Sopa de letras pasta sin huevo	.Crema de zanahoria	.Lentejas estofadas con chorizo
		.Cocido madrileño completo	.Lacón con cachelos	Pechuga de pavo a la gallega
		Pan y Clementina	Pan y Yogur natural	Pan y Manzana
		Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7	Kcal:565 Prot:25,5 Lip:30,2 HC:51,7	Kcal:515 Prot:39,4 Lip:9,8 HC:71,8
- Día 7 -	- Día 8 -	- Día 9 -	- Día 10 -	- Día 11 -
.Judías verdes con patata y zanahoria	Sopa de letras pasta sin huevo		Sopa de letras pasta sin huevo	Espirales con salsa de tomate pasta sin huevo
.Filete de abadejo en salsa con verduritas	.Filete de pollo con pisto de verduras		.Cocido madrileño completo	.Filete de rape al pil pil con patatas
Pan y Naranja	Pan y Platano		Pan y Clementina	Pan y Yogur natural
Kcal:935 Prot:14,4 Lip:8,2 HC:44,1	Kcal:381 Prot:19,2 Lip:13,6 HC:48,8		Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7	Kcal:442 Prot:20,6 Lip:9,1 HC:56,7
- Día 14 -	- Día 15 -	- Día 16 -	- Día 17 -	- Día 18 -
.Brocoli gratinado con queso	.Judías pintas con arroz	.Crema de calabaza	Sopa de letras pasta sin huevo	Macarrones blancos salteados con verduras pasta sin huevo
.Ragout de pavo estofado con patatas	.Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos	.San Jacobo	.Musitos de pollo con patatas	Bacalao al horno con daditos de zanahoria
Pan y Platano	Pan y Naranja	Pan y Manzana	Pan y Yogur natural	Pan y Pera
Kcal:500 Prot:40,4 Lip:17,6 HC:48,4	Kcal:572 Prot:37 Lip:17,2 HC:70,4	Kcal:423 Prot:12 Lip:9,6 HC:74,1	Kcal:370 Prot:23,6 Lip:14,1 HC:40,4	Kcal:301 Prot:7,2 Lip:8,3 HC:53,9
- Día 21 -	- Día 22 -	- Día 23 -	- Día 24 -	- Día 25 -
.Lentejas estofadas con verduras	Arroz con pollo	Sopa de letras pasta sin huevo	.Judías blancas con verduras	Coditos con salsa de tomate pasta sin huevo
Pechuga de pavo con patata dado	.Filete de merluza en salsa con verduras hervidas	.Filete de pollo en su jugo	.Cinta de lomo adobada al horno	.Filete de abadejo en salsa con tiras de pimiento
Pan y Naranja	Pan y Platano	Pan y Yogur natural	Pan y Clementina	Pan y Pera
Kcal:475 Prot:35,9 Lip:8,6 HC:66,9	Kcal:383 Prot:17,6 Lip:9,5 HC:60,1	Kcal:375 Prot:23,6 Lip:15,1 HC:39,4	Kcal:632 Prot:30,7 Lip:29,2 HC:65,9	Kcal:407 Prot:17,8 Lip:14,5 HC:55,6
- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -		
.Garbanzos con espinacas	.Patatas guisadas con bacalao	.Guisantes rehogados con jamón york		
.Salchichas de pavo con jardinera de verduras	.Hamburguesa burger meat mixta con daditos de zanahoria	Pechuga de pavo al horno con calabacin		
Pan y Manzana	Pan y Platano	Pan y Naranja		
Kcal:457 Prot:18,8 Lip:21 HC:52,7	Kcal:516 Prot:19,3 Lip:23,6 HC:59,9	Kcal:398 Prot:33,2 Lip:11,1 HC:44,8		

