

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			.Fideuá de verduras - Día 1 -  Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria Platano Kcal:392 Prot:16,1 Lip:23,1 HC:29,8	Sopa de ave - Día 2 -  Filete de pollo en su jugo con cebolla Pera Kcal:211 Prot:14,7 Lip:10,9 HC:14,7
.Crema de zanahoria - Día 5 -  Filete de pollo a la plancha con daditos de calabacin Yogur natural  Kcal:254 Prot:18,3 Lip:12,6 HC:17,4	- Día 6 -	.Farfalle a la Napolitana - Día 7 -  Ragout de ternera en salsa Pera Kcal:502 Prot:17 Lip:35,1 HC:30,6	- Día 8 -	.Lentejas estofadas con verduras - Día 9 -  .Tortilla Francesa  Clementina Kcal:344 Prot:18,1 Lip:9,4 HC:47,1
.Brócoli gratinado con queso - Día 12 -  Pechuga de pavo encebollada Pera Kcal:321 Prot:33,7 Lip:14,8 HC:14,3	.Judias pintas con verduras - Día 13 -  Hamburguesa de vacuno 100% encebollada Naranja Kcal:406 Prot:23,6 Lip:17,3 HC:38,5	.Arroz con tomate - Día 14 - Tortilla francesa  Platano Kcal:362 Prot:9,1 Lip:10,4 HC:49,5	.Judias verdes con patata y zanahoria - Día 15 -  .Escalope de pollo  Yogur natural  Kcal:947 Prot:17,9 Lip:10,7 HC:34,4	Patatas guisadas con verduras - Día 16 -  Pechuga de pavo a la gallega  Pera Kcal:227 Prot:22,6 Lip:4,2 HC:26,2
.Lentejas estofadas con verduras - Día 19 -  .Tortilla Española  Clementina Kcal:353 Prot:16,5 Lip:12,5 HC:43,5	.Crema de puerro - Día 20 -  .Muslitos de pollo con patatas  Yogur natural  Kcal:274 Prot:20,4 Lip:13,1 HC:18,8	.Coditos con salsa de tomate - Día 21 -  Pechuga de pavo encebollada Bolsa de chucherías Kcal:264 Prot:23,4 Lip:8,9 HC:22,5	Sopa de ave - Día 22 -  Tortilla francesa  Pera Kcal:205 Prot:7,8 Lip:8,1 HC:25,4	- Día 23 -
- Día 26 -	- Día 27 -	- Día 28 -	- Día 29 -	- Día 30 -

