















































| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | | | |
| | - Día 6 - | - Día 7 - | - Día 8 - | - Día 9 - |
| | <p>Sopa de fideos</p> <p> Filetes rusos con tomate y daditos de zanahoria</p> <p> Pan y Platano</p> <p>Kcal:438 Prot:18,1 Lip:19,7 HC:50,4</p> | <p>Judías pintas con arroz</p> <p>Filete de abadejo al horno con pimenton y huevo duro</p> <p> Pan y Pera</p> <p>Kcal:443 Prot:22,9 Lip:9,9 HC:70</p> | <p>Macarrones de la huerta</p> <p> Cinta de lomo fresca en salsa con daditos de calabaza</p> <p>Pan y Yogur natural azucarado</p> <p> Kcal:451 Prot:26,7 Lip:13,9 HC:58,2</p> | <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p> Tortilla española c/ Lechuga y remolacha</p> <p> Pan y Manzana</p> <p> Kcal:511 Prot:20,6 Lip:14,6 HC:77,7</p> |
| - Día 12 - | - Día 13 - | - Día 14 - | - Día 15 - | - Día 16 - |
| <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Figuritas de pescado c/ Lechuga</p> <p> Pan y Naranja</p> <p>Kcal:523 Prot:23,4 Lip:19 HC:67,9</p> | <p>Brocoli con queso</p> <p> Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas</p> <p> Pan y Yogur sabor</p> <p> Kcal:478 Prot:32,3 Lip:18,9 HC:48,3</p> | <p>Sopa de cocido</p> <p> Cocido madrileño completo</p> <p> Pan y Manzana</p> <p> Kcal:513 Prot:21,2 Lip:19,7 HC:67,3</p> | <p>Judías verdes con jamon serrano</p> <p>Filete de merluza rebozado casero c/ Lechuga y maíz</p> <p> Pan y Pera</p> <p> Kcal:373 Prot:16,5 Lip:11,1 HC:54,6</p> | <p>Espirales con queso y champiñones</p> <p> Salchichas de pavo con jardinera de verduras</p> <p> Pan y Mandarina</p> <p> Kcal:589 Prot:25,9 Lip:26,3 HC:65,7</p> |
| - Día 19 - | - Día 20 - | - Día 21 - | - Día 22 - | - Día 23 - |
| <p>Lentejas a la hortelana</p> <p> Filete de merluza en salsa meuniere con daditos de calabacin</p> <p> Pan y Manzana</p> <p> Kcal:452 Prot:27,2 Lip:10,4 HC:67,9</p> | <p>Fideua de verduras</p> <p> Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria</p> <p> Pan y Naranja</p> <p> Kcal:410 Prot:13,7 Lip:12,3 HC:63,7</p> | <p>Sopa de letras</p> <p> Jamoncitos de pollo encebollados c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur liquido</p> <p> Kcal:385 Prot:23 Lip:12,7 HC:48</p> | <p>Crema de calabaza</p> <p> Albondigas burger meat mixta a la jardinera</p> <p> Pan y Platano</p> <p> Kcal:500 Prot:16,9 Lip:22,3 HC:61,3</p> | <p>Judías blancas a la riojana</p> <p> Ventresca de bacalao con cebollita y bolas de patata</p> <p> Pan y Pera</p> <p> Kcal:464 Prot:25,1 Lip:11,6 HC:69,6</p> |
| - Día 26 - | - Día 27 - | - Día 28 - | - Día 29 - | - Día 30 - |
| <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Ragout de ternera en salsa con patatas</p> <p> Pan y Naranja</p> <p> Kcal:514 Prot:18,4 Lip:22,5 HC:62,7</p> | <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p> Filete de merluza rebozado casero c/ Lechuga</p> <p> Pan y Pera</p> <p> Kcal:484 Prot:22,3 Lip:10,2 HC:79,6</p> | <p>Crema de espinacas</p> <p> Pollo asado en su jugo con pimientos</p> <p>Pan y Platano</p> <p> Kcal:413 Prot:21,5 Lip:14 HC:53,7</p> | <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p> Cinta de lomo adobada al horno con guisantes</p> <p>Pan y Natillas de vainilla</p> <p> Kcal:330 Prot:9,2 Lip:7,1 HC:61,2</p> | <p>Judías pintas con patata y zanahoria</p> <p> Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza</p> <p> Pan y Manzana</p> <p> Kcal:424 Prot:24,7 Lip:6 HC:71,8</p> |



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

