

| Lunes   | Martes   | Miércoles  | Jueves   | Viernes   |
|---|--|--|--|---|
|   | - Día 3 -<br><b>Espirales tricolor con salsa de tomate</b><br><br><b>Lomo de sajonia encebollado c/ Lechuga</b><br><br><b>Pan y Yogur natural</b><br><br>Kcal:593 Prot:25,9 Lip:30,4 HC:57,4                 | - Día 4 -<br><b>Judias blancas estofadas con verduras</b><br><br><b>Tortilla española c/ Lechuga y maíz</b><br><br><b>Pan y Manzana</b><br><br>Kcal:490 Prot:20,5 Lip:10,1 HC:82,5 | - Día 5 -<br><b>Salteado de brocoli y zanahoria</b><br><br><b>Ragout de pollo a la jardinera con patatas</b><br><br><b>Pan y Naranja</b><br><br>Kcal:435 Prot:36,2 Lip:12,2 HC:47,2          | - Día 6 -<br><b>Arroz tres delicias</b><br><br><b>Rombos de merluza c/ Lechuga y remolacha</b><br><br><b>Pan y Pera</b><br><br>Kcal:442 Prot:22 Lip:8,1 HC:74,2                                       |
|   | - Día 10 -<br><b>Patatas guisadas con magro fresco</b><br><br><b>Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro</b><br><br><b>Pan y Clementina</b><br><br>Kcal:342 Prot:18,8 Lip:11,4 HC:45,5         | - Día 11 -<br><b>Crema de coliflor</b><br><br><b>Pollo asado en su jugo con zanahoria baby</b><br><br><b>Pan y Yogur sabor</b><br><br>Kcal:429 Prot:24,1 Lip:15,3 HC:52,4          | - Día 12 -<br><b>Sopa de cocido</b><br><br><b>Cocido madrileño completo</b><br><br><b>Pan y Platano</b><br><br>Kcal:530 Prot:21,7 Lip:19,4 HC:70,4   | - Día 13 -<br><b>Fideua de verduras</b><br><br><b>Filete de abadejo con patata panadera</b><br><br><b>Pan y Pera</b><br><br>Kcal:366 Prot:15,2 Lip:10,8 HC:56,5                                       |
| - Día 16 -<br><b>Sopa de letras</b><br><br><b>San Jacobo c/ Lechuga, zanahoria y maíz</b><br><br><b>Pan y Naranja</b><br><br>Kcal:190 Prot:5,8 Lip:3 HC:38,3                                | - Día 17 -<br><b>Judias pintas a la hortelana</b><br><br><b>Tortilla española c/ Lechuga, zanahoria y maíz</b><br><br><b>Pan y Manzana</b><br><br>Kcal:350 Prot:14,3 Lip:3,5 HC:69,5                         | - Día 18 -<br><b>Arroz con calamares</b><br><br><b>Ragout de ternera en salsa con patatas</b><br><br><b>Pan y Pera</b><br><br>Kcal:509 Prot:20,9 Lip:23,3 HC:58,3                  | - Día 19 -<br><b>Crema de puerro</b><br><br><b>Filete de pollo en salsa con pisto de verduras</b><br><br><b>Pan y Yogur natural azucarado</b><br><br>Kcal:440 Prot:22,8 Lip:15,8 HC:55,4     | - Día 20 -<br><b>Lentejas estofadas con chorizo</b><br><br><b>Filete de merluza a la gallega</b><br><br><b>Pan y Clementina</b><br><br>Kcal:474 Prot:30,2 Lip:11,3 HC:67,6                            |
| - Día 23 -<br><b>Patatas guisadas con verduras</b><br><br><b>Hamburguesa de burger meat mixta encebollada</b><br><br><b>Pan y Pera</b><br><br>Kcal:458 Prot:18,7 Lip:19,2 HC:57,5           | - Día 24 -<br><b>Judias verdes ecologicas con ajo y zanahoria</b><br><br><b>Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga, zanahoria y maíz</b><br><br><b>Pan y Naranja</b><br><br>Kcal:207 Prot:6,3 Lip:3,7 HC:40,6 | - Día 25 -<br><b>Sopa de cocido</b><br><br><b>Cocido madrileño completo</b><br><br><b>Pan y Platano</b><br><br>Kcal:530 Prot:21,7 Lip:19,4 HC:70,4                                 | - Día 26 -<br><b>Coditos blancos salteados con verduras</b><br><br><b>Salchichas de pavo en salsa con patatas</b><br><br><b>Pan y Yogur liquido</b><br><br>Kcal:638 Prot:24,5 Lip:28 HC:75,5 | - Día 27 -<br><b>Alubias blancas estofadas con verduras</b><br><br><b>Filete de abadejo a la italiana con daditos de calabaza</b><br><br><b>Pan y Manzana</b><br><br>Kcal:424 Prot:24,7 Lip:6 HC:71,8 |
| - Día 30 -<br><b>Arroz blanco con salsa de tomate</b><br><br><b>Magro de cerdo en salsa con verduras y patatas</b><br><br><b>Pan y Yogur sabor</b><br><br>Kcal:461 Prot:21 Lip:12,6 HC:69,3 |  |  |  |   |



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

