

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p>Macarrones a la napolitana - Día 1 -</p> <p> Cinta de lomo fresca con verduras</p> <p>Pan y Fruta Kcal:631 Prot:34,5 Lip:18,5 HC:85,8</p>	<p>Patatas a la riojana - Día 2 -</p> <p> Huevos cocidos con tomate y atun</p> <p> Pan y Yogur sabor Kcal:639 Prot:31 Lip:28,1 HC:68,5</p>
<p>Sopa de estrellas - Día 5 -</p> <p> Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maiz</p> <p>Pan y Fruta Kcal:540 Prot:26,1 Lip:19,9 HC:66,2</p>	<p>Ensaladilla rusa - Día 6 -</p> <p> Salchichas de pavo con jardinera de verduras</p> <p>Pan y Yogur sabor Kcal:1215 Prot:53,6 Lip:66,4 HC:103,4</p>	<p>Arroz con pollo y calabaza - Día 7 -</p> <p>Tortilla francesa c/ Lechuga y remolacha</p> <p> Pan y Fruta Kcal:606 Prot:22,3 Lip:19,8 HC:88,4</p>	<p>Lentejas estofadas con chorizo - Día 8 -</p> <p> Filete de abadejo en salsa de tomate con daditos de zanahoria</p> <p>Pan y Yogur sabor Kcal:1143 Prot:87,9 Lip:27,4 HC:139,8</p>	<p>Espirales con queso y orégano - Día 9 -</p> <p> Ragout de ternera en salsa con patatas</p> <p> Pan y Fruta Kcal:918 Prot:53,1 Lip:63,3 HC:83,4</p>
<p>Patatas guisadas con verduras - Día 12 -</p> <p> Albondigas de pescado en salsa con guisantes</p> <p> Pan y Yogur sabor Kcal:835 Prot:51,6 Lip:19,6 HC:117,1</p>	<p>Garbanzos estofados con verduras - Día 13 -</p> <p> Filete de pollo al horno con calabacin</p> <p>Pan y Fruta Kcal:974 Prot:68,3 Lip:23,2 HC:126,3</p>	<p>Crema de puerro - Día 14 -</p> <p> Magro de cerdo en salsa con verduritas y patatas</p> <p> Pan y Yogur sabor Kcal:743 Prot:46,6 Lip:27,1 HC:81,4</p>	<p>Ensalada de pasta tricolor (pasta, atun, zanahoria, y maiz) - Día 15 -</p> <p> Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento</p> <p> Pan y Fruta Kcal:716 Prot:39,5 Lip:26,1 HC:84,4</p>	<p>Coliflor con queso - Día 16 -</p> <p> Filetes rusos con tomate y daditos de zanahoria</p> <p> Pan y Yogur sabor Kcal:1049 Prot:61,9 Lip:64,1 HC:59,5</p>
<p>Arroz blanco con salsa de tomate - Día 19 -</p> <p>Ventresca de bacalao con cebollita y bolas de patata</p> <p> Pan y Fruta Kcal:804 Prot:30,9 Lip:23,8 HC:102,8</p>	<p>Menestra de verduras - Día 20 -</p> <p>Tortilla paisana c/ Lechuga</p> <p> Pan y Yogur sabor Kcal:530 Prot:20,2 Lip:22,3 HC:63,5</p>	<p>Judias pintas con arroz - Día 21 -</p> <p>Ternera asada con daditos de calabacin</p> <p>Pan y Fruta Kcal:948 Prot:59,9 Lip:17,3 HC:141,6</p>	<p>Coditos a la boloñesa - Día 22 -</p> <p> Filete de merluza a la gallega</p> <p> Pan y Yogur sabor Kcal:771 Prot:47,9 Lip:31,4 HC:77,4</p>	<p>Sopa de picadillo - Día 23 -</p> <p> Roti de pavo con sabor mediterraneo</p> <p> Pan y Fruta Kcal:725 Prot:46,5 Lip:15,1 HC:84</p>
<p>Lentejas a la hortelana - Día 26 -</p> <p> Tortilla francesa con jamon york c/ Lechuga</p> <p> Pan y Yogur sabor Kcal:951 Prot:60,8 Lip:21,2 HC:132,6</p>	<p>Guisantes rehogados con jamon serrano - Día 27 -</p> <p>Ragout de pollo a la jardinera con patatas</p> <p> Pan y Fruta Kcal:1089 Prot:103,3 Lip:36,3 HC:86,7</p>	<p>Arroz a la milanesa - Día 28 -</p> <p>Varitas de merluza c/ Lechuga</p> <p> Pan y Yogur sabor Kcal:723 Prot:34,6 Lip:23,8 HC:95,1</p>	<p>Crema de verduras - Día 29 -</p> <p> Cinta de lomo adobada con champiñones</p> <p>Pan y Fruta Kcal:830 Prot:37 Lip:48,5 HC:65,2</p>	<p>Ensalada de judias blancas (judias blancas, huevo, tomate, zanahoria y - Día 30 -</p> <p> Filete de abadejo en salsa con patata panadera</p> <p> Pan y Yogur sabor Kcal:1044 Prot:68,8 Lip:25,2 HC:139</p>



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

