

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>- Día 9 -</p> <p>.Coditos a la Napolitana</p> <p></p> <p>Lomitos de rosada c/ Lechuga y remolacha</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Kcal:470 Prot:33,5 Lip:16 HC:51,3</p>	<p>- Día 10 -</p> <p>Lentejas con arroz y verduras</p> <p></p> <p>Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria</p> <p></p> <p>Pan y Yogur</p> <p>Kcal:538 Prot:25,2 Lip:10,4 HC:88,4</p>	<p>- Día 11 -</p> <p>Sopa de lluvia</p> <p></p> <p>Salchichas de pavo en salsa con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Kcal:457 Prot:19,9 Lip:21,6 HC:49</p>	<p>- Día 12 -</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p></p> <p>Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Kcal:518 Prot:47,3 Lip:15,2 HC:54,3</p>	<p>- Día 13 -</p> <p>Crema de calabaza</p> <p></p> <p>Escalope de pollo c/ Lechuga y maiz</p> <p></p> <p>Pan y Yogur</p> <p>Kcal:456 Prot:21,4 Lip:9,2 HC:75,3</p>
<p>- Día 16 -</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Huevos fritos con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3</p>	<p>- Día 17 -</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p></p> <p>Pollo asado en su jugo c/ Lechuga</p> <p>Pan y Yogur</p> <p>Kcal:470 Prot:26,6 Lip:16,2 HC:58</p>	<p>- Día 18 -</p> <p>Sopa de cocido</p> <p></p> <p>Cocido madrileño completo</p> <p></p> <p>Pan integral y Fruta</p> <p>Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2</p>	<p>- Día 19 -</p> <p>Crema de verduras</p> <p></p> <p>Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y maiz</p> <p></p> <p>Pan y Natillas de vainilla</p> <p>Kcal:528 Prot:20,8 Lip:16,9 HC:76,5</p>	<p>- Día 20 -</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p></p> <p>Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Kcal:607 Prot:30,8 Lip:28 HC:61</p>
<p>- Día 23 -</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p></p> <p>Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Kcal:551 Prot:24,9 Lip:26,6 HC:56,3</p>	<p>- Día 24 -</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p></p> <p>Tortilla española c/ Lechuga y maiz</p> <p></p> <p>Pan y Yogur</p> <p>Kcal:547 Prot:23,8 Lip:15 HC:81,7</p>	<p>- Día 25 -</p> <p>Crema de calabaza</p> <p></p> <p>Filete de pollo al horno con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Kcal:340 Prot:24,6 Lip:10,1 HC:40</p>	<p>- Día 26 -</p> <p>Coditos carbonara</p> <p></p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Kcal:384 Prot:18,5 Lip:13,6 HC:49,9</p>	<p>- Día 27 -</p> <p>Sopa de estrellas</p> <p></p> <p>San Jacobo c/ Lechuga y tomate</p> <p></p> <p>Pan y Pettit suisse</p> <p>Kcal:391 Prot:16,2 Lip:11,7 HC:58,1</p>
<p>- Día 30 -</p> <p>Espaguetis con tomate y queso</p> <p></p> <p>Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Kcal:796 Prot:35,2 Lip:14,9 HC:133,6</p>	<p>- Día 31 -</p> <p>Sopa de picadillo</p> <p></p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Yogur</p> <p>Kcal:586 Prot:20,3 Lip:24,4 HC:68,3</p>			



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
.Coditos a la Napolitana - Día 9 - Lomitos de rosada c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:470 Prot:33,5 Lip:16 HC:51,3	Lentejas con arroz y verduras - Día 10 - Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Yogur Kcal:538 Prot:25,2 Lip:10,4 HC:88,4	Sopa de lluvia - Día 11 - Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Fruta Kcal:457 Prot:19,9 Lip:21,6 HC:49	Garbanzos estofados con verduras - Día 12 - Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:518 Prot:47,3 Lip:15,2 HC:54,3	Crema de zanahoria - Día 13 - Escalope de pollo c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur Kcal:465 Prot:21,5 Lip:9,2 HC:78,1
Arroz blanco con salsa de tomate - Día 16 - Huevos fritos con patatas Pan y Fruta Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3	Patatas a la riojana - Día 17 - Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan y Yogur Kcal:470 Prot:26,6 Lip:16,2 HC:58	Sopa de cocido - Día 18 - Cocido madrileño completo Pan integral y Fruta Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2	Crema de verduras - Día 19 - Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y maíz Pan y Natillas de vainilla Kcal:528 Prot:20,8 Lip:16,9 HC:76,5	Judías blancas estofadas con verduras - Día 20 - Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:607 Prot:30,8 Lip:28 HC:61
Arroz tres delicias - Día 23 - Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:551 Prot:24,9 Lip:26,6 HC:56,3	Lentejas a la hortelana - Día 24 - Tortilla española c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur Kcal:547 Prot:23,8 Lip:15 HC:81,7	Crema de calabacin - Día 25 - Filete de pollo al horno con patatas Pan y Fruta Kcal:340 Prot:24,5 Lip:10,1 HC:40,2	Coditos carbonara - Día 26 - Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:384 Prot:18,5 Lip:13,6 HC:49,9	Sopa de estrellas - Día 27 - San Jacobo c/ Lechuga y tomate Pan y Pettit suisse Kcal:391 Prot:16,2 Lip:11,7 HC:58,1
Espaguetis con tomate y queso - Día 30 - Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:796 Prot:35,2 Lip:14,9 HC:133,6	Sopa de picadillo - Día 31 - Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Yogur Kcal:586 Prot:20,3 Lip:24,4 HC:68,3			



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>- Día 9 -</p> <p>Coditos blancos salteados con verduritas</p> <p></p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Kcal:352 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:46,5</p>	<p>- Día 10 -</p> <p>Lentejas con arroz y verduras</p> <p></p> <p>Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria</p> <p></p> <p>Pan y Yogur desnatado</p> <p></p> <p>Kcal:491 Prot:25,7 Lip:9,9 HC:77,1</p>	<p>- Día 11 -</p> <p>Sopa de lluvia</p> <p></p> <p>Salchichas de pavo en salsa con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:457 Prot:19,9 Lip:21,6 HC:49</p>	<p>- Día 12 -</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p></p> <p>Bacalao al horno c/ Lechuga y zanahoria</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:408 Prot:47,7 Lip:10,2 HC:38,2</p>	<p>- Día 13 -</p> <p>Crema de calabaza</p> <p></p> <p>Filete de pollo en su jugo con tiras de pimiento c/ Lechuga y maíz</p> <p>Pan y Yogur desnatado</p> <p></p> <p>Kcal:364 Prot:30,5 Lip:9,2 HC:43,2</p>
<p>- Día 16 -</p> <p>Arroz blanco con pollo</p> <p>Tortilla francesa</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:434 Prot:15,3 Lip:15,8 HC:60</p>	<p>- Día 17 -</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p></p> <p>Pollo asado en su jugo c/ Lechuga</p> <p>Pan y Yogur desnatado</p> <p></p> <p>Kcal:412 Prot:25,6 Lip:13,6 HC:50,4</p>	<p>- Día 18 -</p> <p>Sopa de cocido</p> <p></p> <p>Cocido madrileño sin embutidos</p> <p></p> <p>Pan integral y Fruta</p> <p>Kcal:546 Prot:26,1 Lip:9 HC:89,9</p>	<p>- Día 19 -</p> <p>Crema de verduras</p> <p></p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz</p> <p></p> <p>Pan y Yogur desnatado</p> <p></p> <p>Kcal:318 Prot:18,4 Lip:9,4 HC:43,2</p>	<p>- Día 20 -</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p></p> <p>Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:607 Prot:30,8 Lip:28 HC:61</p>
<p>- Día 23 -</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p></p> <p>Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:551 Prot:24,9 Lip:26,6 HC:56,3</p>	<p>- Día 24 -</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p></p> <p>Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz</p> <p></p> <p>Pan y Yogur desnatado</p> <p></p> <p>Kcal:491 Prot:25,9 Lip:11,4 HC:74</p>	<p>- Día 25 -</p> <p>Crema de calabaza</p> <p></p> <p>Filete de pollo al horno con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:340 Prot:24,6 Lip:10,1 HC:40</p>	<p>- Día 26 -</p> <p>Coditos blancos salteados con ajo y oregano</p> <p></p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:384 Prot:16,3 Lip:14,1 HC:50,8</p>	<p>- Día 27 -</p> <p>Sopa de estrellas</p> <p></p> <p>Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur desnatado</p> <p></p> <p>Kcal:498 Prot:25,6 Lip:29,1 HC:36,5</p>
<p>- Día 30 -</p> <p>Espaguetis salteados con verduritas</p> <p></p> <p>Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:584 Prot:25,8 Lip:13,3 HC:93,3</p>	<p>- Día 31 -</p> <p>Sopa de picadillo</p> <p></p> <p>Ternera asada en salsa con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Yogur</p> <p></p> <p>Kcal:453 Prot:24,5 Lip:10,4 HC:62,6</p>			

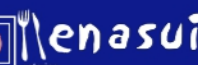






















































GLUTEN
HUEVO
PESCADO
MOLUSCO
SOJA
ALTRAMUCES
LECHE
SÉSAMO
FRUTOS DE CÁSCARA
APIO
MOSTAZA
SULFITOS
CACAHUETES
CRUSTÁCEOS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>- Día 9 -</p> <p>.Coditos a la Napolitana</p> <p></p> <p>Lomitos de rosada c/ Lechuga y remolacha</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Kcal:470 Prot:33,5 Lip:16 HC:51,3</p>	<p>- Día 10 -</p> <p>Lentejas con arroz y verduras</p> <p></p> <p>Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria</p> <p></p> <p>Pan y Yogur</p> <p></p> <p>Kcal:538 Prot:25,2 Lip:10,4 HC:88,4</p>	<p>- Día 11 -</p> <p>Sopa de lluvia</p> <p></p> <p>Salchichas de pavo en salsa con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:457 Prot:19,9 Lip:21,6 HC:49</p>	<p>- Día 12 -</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p></p> <p>Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:518 Prot:47,3 Lip:15,2 HC:54,3</p>	<p>- Día 13 -</p> <p>Crema de calabaza</p> <p></p> <p>Escalope de pollo c/ Lechuga y maíz</p> <p></p> <p>Pan y Yogur</p> <p></p> <p>Kcal:456 Prot:21,4 Lip:9,2 HC:75,3</p>
<p>- Día 16 -</p> <p>Arroz blanco con salsa de tomate</p> <p>Huevos fritos con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:418 Prot:10,8 Lip:16,5 HC:52,3</p>	<p>- Día 17 -</p> <p>Patatas a la riojana</p> <p></p> <p>Pollo asado en su jugo c/ Lechuga</p> <p>Pan y Yogur</p> <p></p> <p>Kcal:470 Prot:26,6 Lip:16,2 HC:58</p>	<p>- Día 18 -</p> <p>Sopa de cocido</p> <p></p> <p>Cocido madrileño completo</p> <p></p> <p>Pan integral y Fruta</p> <p>Kcal:562 Prot:24,9 Lip:18,6 HC:77,2</p>	<p>- Día 19 -</p> <p>Crema de verduras</p> <p></p> <p>Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga y maíz</p> <p></p> <p>Pan y Natillas de vainilla</p> <p></p> <p>Kcal:528 Prot:20,8 Lip:16,9 HC:76,5</p>	<p>- Día 20 -</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p></p> <p>Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:607 Prot:30,8 Lip:28 HC:61</p>
<p>- Día 23 -</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p></p> <p>Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:551 Prot:24,9 Lip:26,6 HC:56,3</p>	<p>- Día 24 -</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p></p> <p>Tortilla española c/ Lechuga y maíz</p> <p></p> <p>Pan y Yogur</p> <p></p> <p>Kcal:547 Prot:23,8 Lip:15 HC:81,7</p>	<p>- Día 25 -</p> <p>Crema de calabaza</p> <p></p> <p>Filete de pollo al horno con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:340 Prot:24,6 Lip:10,1 HC:40</p>	<p>- Día 26 -</p> <p>Coditos carbonara</p> <p></p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:384 Prot:18,5 Lip:13,6 HC:49,9</p>	<p>- Día 27 -</p> <p>Sopa de estrellas</p> <p></p> <p>San Jacobo c/ Lechuga y tomate</p> <p></p> <p>Pan y Pettit suisse</p> <p></p> <p>Kcal:391 Prot:16,2 Lip:11,7 HC:58,1</p>
<p>- Día 30 -</p> <p>Espaguetis con tomate y queso</p> <p></p> <p>Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:796 Prot:35,2 Lip:14,9 HC:133,6</p>	<p>- Día 31 -</p> <p>Sopa de picadillo</p> <p></p> <p>Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Yogur</p> <p></p> <p>Kcal:586 Prot:20,3 Lip:24,4 HC:68,3</p>			



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 9 - Pasta (sin gluten/huevo) Lomitos de rosada c/ Lechuga y remolacha Pan sin gluten y Fruta Kcal:440 Prot:29,7 Lip:13 HC:47,5	- Día 10 - Pasta (sin gluten/huevo) Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Yogur Kcal:465 Prot:13,6 Lip:11 HC:73,7	- Día 11 - Pasta (sin gluten/huevo) Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan sin gluten y Fruta Kcal:533 Prot:18,2 Lip:22 HC:61,9	- Día 12 - Garbanzos estofados con verduras Bacalao al horno c/ Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta Kcal:511 Prot:47,3 Lip:11,6 HC:54,2	- Día 13 - Crema de calabaza .Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur Kcal:536 Prot:23,8 Lip:15,7 HC:71,5
- Día 16 - Arroz blanco con salsa de tomate Huevos fritos con patatas Pan sin gluten y Fruta Kcal:521 Prot:10,4 Lip:17,9 HC:68,3	- Día 17 - Patatas a la riojana Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan sin gluten y Yogur Kcal:573 Prot:26,2 Lip:17,6 HC:74	- Día 18 - Pasta (sin gluten/huevo) Cocido madrileño completo Pan sin gluten y Fruta Kcal:533 Prot:19,1 Lip:19,6 HC:70,2	- Día 19 - Crema de verduras Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz Pan sin gluten y Natillas de vainilla Kcal:505 Prot:16,7 Lip:14,3 HC:73,8	- Día 20 - Judías blancas estofadas con verduras Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y remolacha Pan sin gluten y Fruta Kcal:710 Prot:30,4 Lip:29,4 HC:77
- Día 23 - Arroz tres delicias Hamburguesa de vacuno 100% al horno c/ Lechuga Pan sin gluten y Fruta Kcal:614 Prot:23,8 Lip:27,1 HC:67,5	- Día 24 - Crema de zanahoria Tortilla española c/ Lechuga y maíz Pan sin gluten y Yogur Kcal:544 Prot:13,8 Lip:16 HC:81,9	- Día 25 - Crema de calabaza Filete de pollo al horno con patatas Pan sin gluten y Fruta Kcal:443 Prot:24,2 Lip:11,5 HC:56	- Día 26 - Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan sin gluten y Fruta Kcal:329 Prot:12,4 Lip:8,6 HC:46,9	- Día 27 - Pasta (sin gluten/huevo) Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y tomate Pan sin gluten y Petit suisse Kcal:576 Prot:24,4 Lip:32,5 HC:45
- Día 30 - Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan sin gluten y Fruta Kcal:337 Prot:13,4 Lip:9,7 HC:45,3	- Día 31 - Pasta (sin gluten/huevo) Ternera asada en salsa con patatas Pan sin gluten y Yogur Kcal:463 Prot:22,3 Lip:10,7 HC:66			













































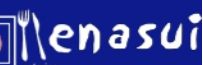
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 9 - Pasta (sin gluten/huevo) Lomitos de rosada c/ Lechuga y remolacha  Pan y Fruta  Kcal:337 Prot:30,1 Lip:11,6 HC:31,5	- Día 10 - Lentejas con arroz y verduras  Ternera asada en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Yogur   Kcal:577 Prot:37,2 Lip:14,7 HC:77,4	- Día 11 - Pasta (sin gluten/huevo) Salchichas de pavo en salsa con patatas   Pan y Fruta  Kcal:430 Prot:18,6 Lip:20,6 HC:45,9	- Día 12 - Garbanzos estofados con verduras  Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria   Pan y Fruta  Kcal:518 Prot:47,3 Lip:15,2 HC:54,3	- Día 13 - Crema de calabaza  Escalope de pollo c/ Lechuga y maíz     Pan y Yogur   Kcal:456 Prot:21,4 Lip:9,2 HC:75,3
- Día 16 - Arroz blanco con salsa de tomate Pechuga de pavo con patata dado  Pan y Fruta  Kcal:436 Prot:26 Lip:9,9 HC:56,3	- Día 17 - Patatas a la riojana  Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan y Yogur   Kcal:470 Prot:26,6 Lip:16,2 HC:58	- Día 18 - Pasta (sin gluten/huevo) Cocido madrileño completo  Pan integral y Fruta Kcal:535 Prot:23,6 Lip:17,6 HC:74,2	- Día 19 - Crema de verduras  Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maíz  Pan y Natillas de vainilla   Kcal:402 Prot:17,1 Lip:12,9 HC:57,8	- Día 20 - Judías blancas estofadas con verduras  Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta  Kcal:607 Prot:30,8 Lip:28 HC:61
- Día 23 - Arroz con calabacin Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga   Pan y Fruta  Kcal:584 Prot:23,1 Lip:30,6 HC:57,4	- Día 24 - Lentejas a la hortelana   Pechuga de pavo al horno c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur   Kcal:527 Prot:41 Lip:9,8 HC:72,3	- Día 25 - Crema de calabaza  Filete de pollo al horno con patatas  Pan y Fruta  Kcal:340 Prot:24,6 Lip:10,1 HC:40	- Día 26 - Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza al horno c/ Lechuga  Pan y Fruta  Kcal:226 Prot:12,8 Lip:7,2 HC:30,9	- Día 27 - Pasta (sin gluten/huevo) Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Yogur   Kcal:518 Prot:23,9 Lip:28,6 HC:44,7
- Día 30 - Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria  Pan y Fruta  Kcal:234 Prot:13,8 Lip:8,3 HC:29,3	- Día 31 - Pasta (sin gluten/huevo) Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas    Pan y Yogur   Kcal:493 Prot:18,6 Lip:23,4 HC:55,7			



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



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 9 - Pasta (sin gluten/huevo) Lomitos de rosada c/ Lechuga y remolacha  Pan y Fruta  Kcal:337 Prot:30,1 Lip:11,6 HC:31,5	- Día 10 - Lentejas con arroz y verduras  Ternera asada en salsa c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta  Kcal:490 Prot:33,3 Lip:13,7 HC:61,7	- Día 11 - Pasta (sin gluten/huevo) Salchichas de pavo en salsa con patatas   Pan y Fruta  Kcal:430 Prot:18,6 Lip:20,6 HC:45,9	- Día 12 - Garbanzos estofados con verduras  Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria   Pan y Fruta  Kcal:518 Prot:47,3 Lip:15,2 HC:54,3	- Día 13 - Crema de calabaza  .Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y maiz Pan y Fruta  Kcal:346 Prot:20,3 Lip:13,3 HC:39,8
- Día 16 - Arroz blanco con salsa de tomate Pechuga de pavo con patata dado  Pan y Fruta  Kcal:436 Prot:26 Lip:9,9 HC:56,3	- Día 17 - Patatas a la riojana  Pollo asado en su jugo c/ Lechuga Pan y Fruta  Kcal:383 Prot:22,7 Lip:15,2 HC:42,3	- Día 18 - Pasta (sin gluten/huevo) Cocido madrileño completo  Pan integral y Fruta  Kcal:535 Prot:23,6 Lip:17,6 HC:74,2	- Día 19 - Crema de verduras  Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maiz  Pan y Fruta  Kcal:278 Prot:14 Lip:8,9 HC:38,8	- Día 20 - Judías blancas estofadas con verduras  Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta  Kcal:607 Prot:30,8 Lip:28 HC:61
- Día 23 - Arroz con calabacin Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga   Pan y Fruta  Kcal:584 Prot:23,1 Lip:30,6 HC:57,4	- Día 24 - Lentejas a la hortelana   Pechuga de pavo al horno c/ Lechuga y maiz Pan y Fruta  Kcal:440 Prot:37,1 Lip:8,8 HC:56,6	- Día 25 - Crema de calabaza  Filete de pollo al horno con patatas  Pan y Fruta  Kcal:340 Prot:24,6 Lip:10,1 HC:40	- Día 26 - Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza al horno c/ Lechuga  Pan y Fruta  Kcal:226 Prot:12,8 Lip:7,2 HC:30,9	- Día 27 - Pasta (sin gluten/huevo) Cinta de lomo adobada al horno c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta  Kcal:431 Prot:20 Lip:27,6 HC:29
- Día 30 - Pasta (sin gluten/huevo) Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria  Pan y Fruta  Kcal:234 Prot:13,8 Lip:8,3 HC:29,3	- Día 31 - Pasta (sin gluten/huevo) Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas    Pan y Fruta  Kcal:406 Prot:14,7 Lip:22,4 HC:40			



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>- Día 9 -</p> <p>Coditos blancos salteados con verduritas</p> <p></p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga y remolacha</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p>Kcal:352 Prot:15,6 Lip:12,9 HC:46,5</p>	<p>- Día 10 -</p> <p>Lentejas con arroz y verduras</p> <p></p> <p>Pollo al horno c/ Lechuga y zanahoria</p> <p>Pan y Yogur desnatado</p> <p></p> <p>Kcal:493 Prot:33,5 Lip:12,8 HC:64,1</p>	<p>- Día 11 -</p> <p>Sopa de ave</p> <p></p> <p>Salchichas de pavo en salsa con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:457 Prot:19,9 Lip:21,6 HC:49</p>	<p>- Día 12 -</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p></p> <p>Bacalao al horno c/ Lechuga y zanahoria</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:408 Prot:47,7 Lip:10,2 HC:38,2</p>	<p>- Día 13 -</p> <p>Crema de calabaza</p> <p></p> <p>Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maiz</p> <p>Pan y Yogur desnatado</p> <p></p> <p>Kcal:375 Prot:33,3 Lip:9,5 HC:42,4</p>
<p>- Día 16 -</p> <p>Arroz blanco con pollo</p> <p>Pechuga de pavo al horno</p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:422 Prot:30,9 Lip:13,8 HC:47</p>	<p>- Día 17 -</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p></p> <p>Pollo asado en su jugo c/ Lechuga</p> <p>Pan y Yogur desnatado</p> <p></p> <p>Kcal:412 Prot:25,6 Lip:13,6 HC:50,4</p>	<p>- Día 18 -</p> <p>Sopa de ave</p> <p></p> <p>Cocido madrileño sin embutidos</p> <p></p> <p>Pan integral y Fruta</p> <p>Kcal:546 Prot:26,1 Lip:9 HC:89,9</p>	<p>- Día 19 -</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p></p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga y maiz</p> <p></p> <p>Pan y Yogur desnatado</p> <p></p> <p>Kcal:325 Prot:18,4 Lip:9,4 HC:45,5</p>	<p>- Día 20 -</p> <p>Judías blancas estofadas con verduras</p> <p></p> <p>Lomo de sajonia al horno c/ Lechuga y remolacha</p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:607 Prot:30,8 Lip:28 HC:61</p>
<p>- Día 23 -</p> <p>Arroz con calabacin</p> <p>Hamburguesa burger meat mixta a la plancha c/ Lechuga</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:584 Prot:23,1 Lip:30,6 HC:57,4</p>	<p>- Día 24 -</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p></p> <p>Pechuga de pavo al horno c/ Lechuga y maiz</p> <p>Pan y Yogur desnatado</p> <p></p> <p>Kcal:480 Prot:41,5 Lip:9,3 HC:61</p>	<p>- Día 25 -</p> <p>Crema de calabaza</p> <p></p> <p>Filete de pollo al horno con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:340 Prot:24,6 Lip:10,1 HC:40</p>	<p>- Día 26 -</p> <p>Coditos blancos salteados con ajo y oregano</p> <p></p> <p>Filete de merluza al horno c/ Lechuga</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:384 Prot:16,3 Lip:14,1 HC:50,8</p>	<p>- Día 27 -</p> <p>Sopa de ave</p> <p></p> <p>Pechuga de pavo al horno c/ Lechuga y tomate</p> <p>Pan y Yogur desnatado</p> <p></p> <p>Kcal:331 Prot:31,4 Lip:8,1 HC:36,5</p>
<p>- Día 30 -</p> <p>Espaguetis salteados con verduritas</p> <p></p> <p>Filete de merluza en salsa c/ Lechuga y zanahoria</p> <p></p> <p>Pan y Fruta</p> <p></p> <p>Kcal:584 Prot:25,8 Lip:13,3 HC:93,3</p>	<p>- Día 31 -</p> <p>Sopa de ave</p> <p></p> <p>Ternera asada en salsa con patatas</p> <p></p> <p>Pan y Yogur</p> <p></p> <p>Kcal:387 Prot:24 Lip:10,3 HC:53,1</p>			



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Patatas guisadas con verduras - Día 9 - Menestra de verduras c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:289 Prot:9,8 Lip:7 HC:50,4	Crema de zanahoria - Día 10 - Lentejas con arroz y verduras c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:381 Prot:16,9 Lip:4,7 HC:71,5	Sopa de verduras - Día 11 - Hamburguesa vegetal con patata cuadro Pan y Fruta Kcal:516 Prot:22,9 Lip:29,8 HC:43,2	Arroz blanco - Día 12 - Garbanzos estofados con verduras c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:477 Prot:37,5 Lip:11,5 HC:62,7	Crema de calabaza - Día 13 - Judías verdes rehogadas con ajito y patata c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:262 Prot:7,7 Lip:7,4 HC:44,7
Arroz blanco con salsa de tomate - Día 16 - Guisantes rehogados con zanahoria y patata Pan y Fruta Kcal:389 Prot:10 Lip:9,2 HC:62,2	Crema de puerro - Día 17 - Patatas guisadas con verduras c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:284 Prot:8,6 Lip:5,3 HC:54,2	Sopa de verduras - Día 18 - Garbanzos estofados con verduras Pan integral y Fruta Kcal:461 Prot:41,2 Lip:6,5 HC:63,4	Crema de verduras - Día 19 - Menestra de verduras rehogada con ajito y pimenton c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:277 Prot:9,1 Lip:7,9 HC:45,6	Arroz blanco - Día 20 - Judías blancas estofadas con verduras c/ Lechuga y remolacha Pan y Fruta Kcal:482 Prot:16,8 Lip:9,4 HC:85,5
Arroz con calabacin - Día 23 - Hamburguesa vegetal con salsa de zanahoria c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:448 Prot:13,1 Lip:13,1 HC:71,6	Sopa de verduras - Día 24 - Lentejas a la hortelana c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta Kcal:354 Prot:17,1 Lip:6,2 HC:61,7	Crema de calabaza - Día 25 - Judías verdes rehogadas con ajito y patata Pan y Fruta Kcal:262 Prot:7,7 Lip:7,4 HC:44,7	Menestra de verduras - Día 26 - Parrillada de verduras c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:266 Prot:8,8 Lip:7,9 HC:43,3	Sopa de verduras - Día 27 - Hamburguesa vegetal con patata cuadro c/ Lechuga y tomate Pan y Fruta Kcal:516 Prot:22,9 Lip:29,8 HC:43,2
Crema de calabacin - Día 30 - Lentejas con arroz y verduras c/ Lechuga y zanahoria Pan y Fruta Kcal:371 Prot:16,7 Lip:4,7 HC:68,9	Sopa de verduras - Día 31 - Menestra de verduras rehogada con ajito y pimenton Pan y Fruta Kcal:256 Prot:9,1 Lip:7,9 HC:41,2			



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