

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	Lentejas a la Riojana - Día 1 -	.Sopa de Estrellas - Día 2 -	Arroz a la milanesa - Día 3 -	Patatas guisadas con magro fresco - Día 4 -
	Rombos de Merluza c/ Lechuga	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín	*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria
	Pan y Postre Lácteo Kcal:564 Prot:38,6 Lip:15 HC:72,3	Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Pan y Fruta y leche Kcal:209 Prot:14,3 Lip:9,2 HC:14,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:590 Prot:25,1 Lip:23,4 HC:72,7
Lentejas ecologicas con verduras - Día 7 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 8 -	.Crema de verduras - Día 9 -	Judias blancas estofadas con verduras - Día 10 -	Judias verdes con jamon serrano - Día 11 -
.Tortilla Española c/ Lechuga	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro	Cinta de lomo adobada con patatas	Salmón con verduritas	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas
Pan y Fruta y leche Kcal:335 Prot:16,5 Lip:12,2 HC:38,6	Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:650 Prot:11,3 Lip:9,2 HC:54,6	Pan y Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	Pan y Gelatina sabor Kcal:560 Prot:18,7 Lip:26,7 HC:63,4
*Coditos con salsa de tomate - Día 14 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro - Día 15 -	Sopa de lluvia - Día 16 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 17 -	Arroz a la milanesa - Día 18 -
*Merluza en salsa con zanahoria	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Jamoncitos de pollo con verduras	Huevos Villarroy c/ Lechuga	.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha
Pan y Fruta y leche Kcal:237 Prot:13,7 Lip:10,6 HC:21,3	Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12	Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:23,7 Lip:12,8 HC:47,5	Pan y Fruta y leche Kcal:381 Prot:19,8 Lip:9,9 HC:52,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80
Farfalle a la napolitana - Día 21 -	.Judias pintas con verduras - Día 22 -	.Crema de calabaza con queso - Día 23 -	Arroz con verduras - Día 24 -	.Sopa de Cocido - Día 25 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	Filete de gallo San Pedro	Pollo asado en su jugo con pimientos	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo
Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	Pan y Fruta y leche Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7	Pan y Postre lácteo Kcal:590 Prot:29,2 Lip:28,8 HC:57	Pan integral y Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40	Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7
Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	<b>JORNADA MURCIANA</b> - Día 29 - *Caldero del mar menor *Magro de cerdo en salsa de tomate	Brocoli rehogado con jamon serrano - Día 30 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 31 -	
.Filete de merluza a la Vasca		.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	*Buñuelos de bacalao con lechuga	
Pan y Fruta y leche Kcal:320 Prot:25,5 Lip:10,8 HC:30,1	Pan y PREPARADO MOUSSE FRESA Kcal:232 Prot:16,1 Lip:9,5 HC:20,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:408 Prot:15,5 Lip:15,3 HC:54,4	Pan y Fruta y leche Kcal:213 Prot:11,7 Lip:9,4 HC:20,1	

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	Rioja-style lentils Hake figures c/ Lettuce Bread y Flavoured yogurt Kcal:564 Prot:38,6 Lip:15 HC:72,3	- Día 1 -	Star soup Chicken legs with potatoes Bread y **Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	- Día 2 -	Milanese style rice Haddock fillet in sauce with diced courgette Bread y **Fruta y leche Kcal:209 Prot:14,3 Lip:9,2 HC:14,5	- Día 3 -	Stewed potatoes with pork lean Sausages with carrot Bread y Flan Kcal:590 Prot:25,1 Lip:23,4 HC:72,7	- Día 4 -
Ecological lentils with vegetables	Brown rice with tomato sauce	- Día 7 -	Vegetable cream	- Día 9 -	Stewed white beans with vegetables	- Día 10 -	Green beans with serrano ham	- Día 11 -
Spanish omelette c/ Lettuce Bread y **Fruta y leche Kcal:335 Prot:16,5 Lip:12,2 HC:38,6	Baked hake fillet with peas and boiled egg Bread y **Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3		Marinated pork loin in sauce with potatoes Bread y Sugared plain yogurt Kcal:650 Prot:11,3 Lip:9,2 HC:54,6		Dill salmon Bread y **Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7		Baked mixed burger meatballs with potatoes Bread y Flavoured jelly Kcal:560 Prot:18,7 Lip:26,7 HC:63,4	
Pasta elbows with tomato sauce	Sautéed vegetable stew with serrano ham and boiled egg	- Día 14 -	Rain soup	- Día 16 -	Stewed lentils with chorizo	- Día 17 -	Milanese style rice	- Día 18 -
Hake in sauce with baby carrots Bread y **Fruta y leche Kcal:237 Prot:13,7 Lip:10,6 HC:21,3	Mixed burger meat hamburger in sauce with diced potatoes Bread y **Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12		Chicken legs with vegetables Bread y Flavoured yogurt Kcal:387 Prot:23,7 Lip:12,8 HC:47,5		Villarroy eggs c/ Lettuce Bread y **Fruta y leche Kcal:381 Prot:19,8 Lip:9,9 HC:52,7		Battered cod fillet c/ Lettuce and beet Bread y Flan Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80	
Neapolitan farfalle	Pinto beans with vegetables	- Día 21 -	Pumpkin cream with cheese	- Día 23 -	Rice with vegetables	- Día 24 -	Stew soup	- Día 25 -
Marinated Galician style pork loin Bread y **Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	Rooster fish fillet Bread y **Fruta y leche Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7		Roast chicken in juice with peppers Bread y Chocolate mousse cup Kcal:590 Prot:29,2 Lip:28,8 HC:57		Breaded hake fillet c/ Lettuce Wholemeal bread y **Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40		Full Madrid-style stew Bread y Sugared plain yogurt Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	
Stewed lentils with chorizo	Rice with seafish	- Día 28 -	Sautéed broccoli with serrano ham	- Día 30 -	Pasta elbows with tomato sauce	- Día 31 -		
Basque style hake fillet Bread y **Fruta y leche Kcal:320 Prot:25,5 Lip:10,8 HC:30,1	Pork lean in tomato sauce Bread y **PREPARADO MOUSSE FRESA Kcal:232 Prot:16,1 Lip:9,5 HC:20,3		Spanish omelette c/ Lettuce and corn Bread y Liquid yogurt Kcal:408 Prot:15,5 Lip:15,3 HC:54,4		"Ajoarriero" hake fillet Bread y **Fruta y leche Kcal:213 Prot:11,7 Lip:9,4 HC:20,1			

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	.Crema de zanahoria - Día 1 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 2 -	Arroz a la milanesa - Día 3 -	Patatas guisadas con magro fresco - Día 4 -
	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín	*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria
	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:160 Prot:10,7 Lip:2,7 HC:13,6	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:167 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:209 Prot:14,3 Lip:9,2 HC:14,5	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:354 Prot:18,2 Lip:20,6 HC:23,6
Brocoli al ajillo - Día 7 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 8 -	.Crema de verduras - Día 9 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 10 -	Judías verdes con jamon serrano - Día 11 -
.Tortilla Española c/ Lechuga	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro	Cinta de lomo adobada con patatas	Salmón con verduritas	.Ragout de ternera con patatas
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:215 Prot:7,9 Lip:13,8 HC:13,5	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:437 Prot:3,7 Lip:5,8 HC:13,1	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	Barra de pan sin gluten y Gelatina sabor Kcal:294 Prot:15,8 Lip:21,3 HC:8,5
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	.Menestra de verduras - Día 15 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 16 -	.Crema de calabacín - Día 17 -	Arroz a la milanesa - Día 18 -
*Merluza en salsa con zanahoria	Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria	Jamoncitos de pollo con verduras	Tortilla francesa c/ Lechuga	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:104 Prot:10,3 Lip:6,2 HC:1,5	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:300 Prot:15,6 Lip:23 HC:7,7	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:168 Prot:16,1 Lip:9,4 HC:6	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:210 Prot:8,4 Lip:8,7 HC:23,7	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:234 Prot:19,3 Lip:9,6 HC:14,9
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -	.Judías pintas con verduras - Día 22 -	.Crema de calabaza con queso - Día 23 -	Arroz con verduras - Día 24 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 25 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	Filete de gallo San Pedro	Pollo asado en su jugo con pimientos	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:243 Prot:13,8 Lip:19,8 HC:2,4	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7	Barra de pan sin gluten y Postre lácteo Kcal:293 Prot:22 Lip:18,2 HC:10,5	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:200 Prot:10,8 Lip:3,7 HC:21,3	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:315 Prot:16,9 Lip:17,2 HC:28,2
.Crema de zanahoria - Día 28 -	JORNADA MURCIANA *Caldero del mar menor - Día 29 -	Brocoli rehogado - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -	
.Filete de merluza a la Vasca	*Magro de cerdo en salsa de tomate	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	Bacalao al horno con lechuga	
Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:170 Prot:12,1 Lip:8,1 HC:12,8	Barra de pan sin gluten y PREPARADO MOUSSE FRESA Kcal:82 Prot:16,1 Lip:9,5 HC:20,3	Barra de pan sin gluten y Postre Lácteo Kcal:178 Prot:7,6 Lip:10,7 HC:12,4	Barra de pan sin gluten y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	Lentejas a la Riojana - Día 1 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 2 -	Arroz a la milanesa - Día 3 -	Patatas guisadas con magro fresco - Día 4 -
	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín	*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria
	Pan y Postre Lácteo Kcal:523 Prot:31,7 Lip:8,8 HC:72,6	Pan y Fruta y leche Kcal:167 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Pan y Fruta y leche Kcal:209 Prot:14,3 Lip:9,2 HC:14,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:590 Prot:25,1 Lip:23,4 HC:72,7
Lentejas ecologicas con verduras - Día 7 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 8 -	.Crema de verduras - Día 9 -	Judias blancas estofadas con verduras - Día 10 -	Judias verdes rehogadas - Día 11 -
Filete de ternera en salsa c/ Lechuga	Filete de merluza al horno	Cinta de lomo adobada con patatas	Salmón con verduritas	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas
Pan y Fruta y leche Kcal:357 Prot:30,7 Lip:12,4 HC:30,8	Pan y Fruta y leche Kcal:245 Prot:10,4 Lip:4,1 HC:23,6	Pan y Postre Lácteo Kcal:650 Prot:11,3 Lip:9,2 HC:54,6	Pan y Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	Pan y Gelatina sabor Kcal:540 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:63,5
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	.Menestra de verduras - Día 15 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 16 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 17 -	Arroz a la milanesa - Día 18 -
*Merluza en salsa con zanahoria	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Jamoncitos de pollo con verduras	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha
Pan y Fruta y leche Kcal:104 Prot:10,3 Lip:6,2 HC:1,5	Pan y Fruta y leche Kcal:305 Prot:15,5 Lip:20,9 HC:13,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:381 Prot:23,7 Lip:12,8 HC:47,5	Pan y Fruta y leche Kcal:427 Prot:33,4 Lip:18,3 HC:32,2	Pan y Postre Lácteo Kcal:470 Prot:26,2 Lip:12,4 HC:64
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -	.Judias pintas con verduras - Día 22 -	.Crema de calabaza - Día 23 -	Arroz con verduras - Día 24 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 25 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	Filete de gallo San Pedro	Pollo asado en su jugo con pimientos	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo
Pan y Fruta y leche Kcal:243 Prot:13,8 Lip:19,8 HC:2,4	Pan y Fruta y leche Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7	Pan y Postre lácteo Kcal:513 Prot:23,5 Lip:22,3 HC:58	Pan integral y Fruta y leche Kcal:200 Prot:10,8 Lip:3,7 HC:21,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:528 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7
Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	JORNADA MURCIANA Arroz con verduras - Día 29 -	Brocoli rehogado - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -	
Filete de merluza al horno	*Magro de cerdo en salsa de tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Bacalao al horno con lechuga	
Pan y Fruta y leche Kcal:298 Prot:23,5 Lip:5,1 HC:29,4	Pan y PREPARADO MOUSSE FRESA Kcal:223 Prot:13,2 Lip:8,5 HC:23,9	Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:33,3 Lip:9,7 HC:46	Pan y Fruta y leche Kcal:80 Prot:8,3 Lip:5 HC:0,3	

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	Lentejas a la Riojana - Día 1 -	.Sopa de Estrellas - Día 2 -	Arroz a la milanesa - Día 3 -	Patatas guisadas con magro fresco - Día 4 -
	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín	*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria
	Pan y yogur de soja Kcal:446 Prot:28 Lip:7,4 HC:60,1	Pan y Fruta Kcal:309 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9	Pan y Fruta Kcal:345 Prot:18,2 Lip:11,2 HC:43,5	Pan y yogur de soja Kcal:490 Prot:22,1 Lip:22,6 HC:52,6
Lentejas ecologicas con verduras - Día 7 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 8 -	.Crema de verduras - Día 9 -	Judias blancas estofadas con verduras - Día 10 -	Judias verdes rehogadas - Día 11 -
.Tortilla Española c/ Lechuga	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro	Cinta de lomo adobada con patatas	Salmón con verduritas	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas
Pan y Fruta Kcal:471 Prot:20,4 Lip:14,2 HC:67,6	Pan y Fruta Kcal:405 Prot:16,7 Lip:12,4 HC:52,3	Pan y yogur de soja Kcal:573 Prot:7,6 Lip:7,8 HC:42,1	Pan y Fruta Kcal:449 Prot:24,3 Lip:13,6 HC:59,7	Pan y Gelatina sabor Kcal:540 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:63,5
*Coditos con salsa de tomate - Día 14 -	.Menestra de verduras - Día 15 -	Sopa de lluvia - Día 16 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 17 -	Arroz a la milanesa - Día 18 -
*Merluza en salsa con zanahoria	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Jamoncitos de pollo con verduras	Tortilla francesa c/ Lechuga	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha
Pan y Fruta Kcal:373 Prot:17,6 Lip:12,6 HC:50,3	Pan y Fruta Kcal:441 Prot:19,4 Lip:22,9 HC:42,9	Pan y yogur de soja Kcal:310 Prot:20 Lip:11,4 HC:35	Pan y Fruta Kcal:505 Prot:25,9 Lip:13,5 HC:72,7	Pan y yogur de soja Kcal:370 Prot:23,2 Lip:11,6 HC:43,9
Farfalle a la napolitana - Día 21 -	.Judias pintas con verduras - Día 22 -	Crema de calabaza - Día 23 -	Arroz con verduras - Día 24 -	.Sopa de Cocido - Día 25 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	Filete de gallo San Pedro	Pollo asado en su jugo con pimientos	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:512 Prot:21,1 Lip:26,2 HC:51,2	Pan y Fruta Kcal:388 Prot:22,4 Lip:8 HC:59,7	Pan y yogur de soja Kcal:352 Prot:20,2 Lip:13,7 HC:40,5	Pan integral y Fruta Kcal:441 Prot:18,8 Lip:5,1 HC:70,3	Pan y yogur de soja Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	JORNADA MURCIANA *Caldero del mar menor - Día 29 -	Brocoli rehogado - Día 30 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 31 -	
.Filete de merluza a la Vasca	*Magro de cerdo en salsa de tomate	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	*Bacalao al horno con lechuga	
Pan y Fruta Kcal:456 Prot:29,4 Lip:12,8 HC:59,1	Pan y Fruta Kcal:368 Prot:20 Lip:11,5 HC:49,3	Pan y yogur de soja Kcal:314 Prot:11,5 Lip:12,7 HC:41,4	Pan y Fruta Kcal:349 Prot:15,6 Lip:11,4 HC:49,1	

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	Lentejas a la Riojana Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:640 Prot:41 Lip:21,7 HC:73,7	- Día 1 -	.Sopa de Estrellas .Muslitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	- Día 2 -	Arroz a la milanesa Ragout de ternera en salsa con calabacin Pan y Fruta y leche Kcal:337 Prot:17,8 Lip:22 HC:14,3	- Día 3 -	Patatas guisadas con magro fresco *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:590 Prot:25,1 Lip:23,4 HC:72,7	- Día 4 -	
Lentejas ecologicas con verduras .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:335 Prot:16,5 Lip:12,2 HC:38,6	- Día 7 -	Arroz integral con salsa de tomate *Filete de pollo con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:312 Prot:16,9 Lip:12 HC:26,2	- Día 8 -	.Crema de verduras Cinta de lomo adobada con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:650 Prot:11,3 Lip:9,2 HC:54,6	- Día 9 -	Judias blancas estofadas con verduras .Tortilla Francesa Pan y Fruta y leche Kcal:312 Prot:16,4 Lip:7,6 HC:43,4	- Día 10 -	Judias verdes con jamon serrano Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Gelatina sabor Kcal:560 Prot:18,7 Lip:26,7 HC:63,4	- Día 11 -
*Coditos con salsa de tomate Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta y leche Kcal:287 Prot:19,6 Lip:13,5 HC:21,5	- Día 14 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12	Día 15 -	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con verduras Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:23,7 Lip:12,8 HC:47,5	- Día 16 -	Lentejas estofadas con chorizo .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:378 Prot:20,4 Lip:14,6 HC:40,1	- Día 17 -	Arroz a la milanesa Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:573 Prot:31,4 Lip:20,8 HC:65,5	- Día 18 -
Farfalle a la napolitana *Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	- Día 21 -	.Judias pintas con verduras .Tortilla Francesa Pan y Fruta y leche Kcal:312 Prot:16,4 Lip:7,6 HC:43,4	- Día 22 -	.Crema de calabaza con queso Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre lácteo Kcal:590 Prot:29,2 Lip:28,8 HC:57	- Día 23 -	Arroz con verduras Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:317 Prot:20,1 Lip:16,5 HC:22,5	- Día 24 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	- Día 25 -
Lentejas estofadas con chorizo Filete de pollo encebollado Pan y Fruta y leche Kcal:364 Prot:28,2 Lip:14 HC:31,4	- Día 28 -	JORNADA MURCIANA Arroz con verduras *Magro de cerdo en salsa de tomate Pan y PREPARADO MOUSSE FRESA Kcal:223 Prot:13,2 Lip:8,5 HC:23,9	- Día 29 -	Brocoli rehogado con jamon serrano .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Postre Lácteo Kcal:408 Prot:15,5 Lip:15,3 HC:54,4	- Día 30 -	*Coditos con salsa de tomate Ragout de ternera en salsa con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:14,8 Lip:20,9 HC:21,3	- Día 31 -		

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	.Lentejas estofadas con verduras Rombos de Merluza c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:521 Prot:34,8 Lip:12,6 HC:70,7	- Día 1 -	Sopa de ave .Muslitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	- Día 2 -	Arroz con verduras Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín Pan y Fruta y leche Kcal:188 Prot:9,8 Lip:7,6 HC:20,7	- Día 3 -	.Patatas guisadas con verduras *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:586 Prot:23,7 Lip:22,4 HC:75,9	- Día 4 -	
Lentejas ecologicas con verduras .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:335 Prot:16,5 Lip:12,2 HC:38,6	- Día 7 -	Arroz integral con salsa de tomate *Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3	- Día 8 -	.Crema de verduras .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Postre Lácteo Kcal:421 Prot:24,1 Lip:13,7 HC:53,8	- Día 9 -	Judias blancas estofadas con verduras Salmón con verduritas Pan y Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	- Día 10 -	Judias verdes rehogadas .Ragout de ternera con patatas Pan y Gelatina sabor Kcal:485 Prot:17,7 Lip:22,4 HC:56,6	- Día 11 -
*Coditos con salsa de tomate *Merluza en salsa con zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:237 Prot:13,7 Lip:10,6 HC:21,3	- Día 14 -	.Menestra de verduras Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria Pan y Fruta y leche Kcal:300 Prot:15,6 Lip:23 HC:7,7	- Día 15 -	Sopa de verduras Jamoncitos de pollo con verduras Pan y Postre Lácteo Kcal:402 Prot:24,2 Lip:13,7 HC:49,5	- Día 16 -	.Lentejas estofadas con verduras Huevos Villarroy c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:338 Prot:15,9 Lip:7,5 HC:51,2	- Día 17 -	Arroz con verduras .Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:559 Prot:21,3 Lip:15,8 HC:86,1	- Día 18 -
Farfalle a la napolitana .Filete de contramuslo de pollo con patatas cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:279 Prot:18,1 Lip:12,8 HC:22,7	- Día 21 -	.Judias pintas con verduras Filete de gallo San Pedro Pan y Fruta y leche Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7	- Día 22 -	.Crema de calabaza con queso Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre lácteo Kcal:590 Prot:29,2 Lip:28,8 HC:57	- Día 23 -	Arroz con verduras Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40	- Día 24 -	Sopa de verduras Cocido madrileño sin embutidos Pan y Postre Lácteo Kcal:533 Prot:26,2 Lip:11,9 HC:84,5	- Día 25 -
.Lentejas estofadas con verduras .Filete de merluza a la Vasca Pan y Fruta y leche Kcal:277 Prot:21,6 Lip:8,5 HC:28,6	- Día 28 -	JORNADA MURCIANA *Caldero del mar menor Pollo asado en su jugo Pan y PREPARADO MOUSSE FRESA Kcal:274 Prot:19,4 Lip:13,7 HC:18,1	- Día 29 -	Brocoli rehogado .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Postre Lácteo Kcal:396 Prot:14,5 Lip:14,3 HC:55,4	- Día 30 -	*Coditos con salsa de tomate *Bueñuelos de bacalao Pan y Fruta y leche Kcal:213 Prot:11,7 Lip:9,4 HC:20,1	- Día 31 -		

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	*Lentejas a la hortelana Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan y Yogur desnatado Kcal:442 Prot:28,5 Lip:5,5 HC:62,9	- Día 1 -	.Sopa de Estrellas .Muslitos de pollo con patatas Pan y Fruta Kcal:309 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9	- Día 2 -	Arroz a la milanesa Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin Pan y Fruta Kcal:345 Prot:18,2 Lip:11,2 HC:43,5	- Día 3 -	Patatas guisadas con magro fresco *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Flan de huevo sin azucar Kcal:544 Prot:25,4 Lip:22,7 HC:62,6	- Día 4 -	
Lentejas ecologicas con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:462 Prot:22 Lip:11,1 HC:71,2	- Día 7 -	Arroz integral con verduras *Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro Pan y Fruta Kcal:350 Prot:16,5 Lip:11,7 HC:48,4	- Día 8 -	.Crema de verduras Cinta de lomo adobada con champiñones Pan y Yogur desnatado Kcal:531 Prot:26,6 Lip:28,9 HC:44,6	- Día 9 -	Judias blancas estofadas con verduras Salmón con verduritas Pan y Fruta Kcal:449 Prot:24,3 Lip:13,6 HC:59,7	- Día 10 -	Judias verdes con jamon serrano Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas Pan y Gelatina sin azucar Kcal:341 Prot:14,6 Lip:24,8 HC:13,8	- Día 11 -
Coditos blancos salteados con champiñon *Merluza en salsa con zanahoria Pan y Fruta Kcal:361 Prot:17,7 Lip:12 HC:49	- Día 14 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro *Ragout de ternera a la jardinera de verduras Pan y Fruta Kcal:429 Prot:22,2 Lip:38,7 HC:36,1	Día 15 -	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con verduras Pan y Yogur desnatado Kcal:350 Prot:24,4 Lip:11,9 HC:39,4	- Día 16 -	.Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:462 Prot:22 Lip:11,1 HC:71,2	- Día 17 -	Arroz a la milanesa *Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha Pan y Flan de huevo sin azucar Kcal:424 Prot:26,5 Lip:11,7 HC:53,9	- Día 18 -
Farfalle rehogados con verduras *Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Fruta Kcal:506 Prot:20,6 Lip:27,6 HC:47	- Día 21 -	.Judias pintas con verduras Filete de gallo Pan y Fruta Kcal:309 Prot:14,1 Lip:3 HC:59,4	- Día 22 -	.Crema de calabaza Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Gelatina sin azucar Kcal:216 Prot:16,3 Lip:11,7 HC:11,5	- Día 23 -	Arroz con verduras Filete de merluza al horno c/ Lechuga Pan integral y Fruta Kcal:441 Prot:18,8 Lip:5,1 HC:70,3	- Día 24 -	.Sopa de Cocido Cocido madrileño sin embutidos Pan y Yogur desnatado Kcal:481 Prot:26,4 Lip:10,1 HC:74,3	- Día 25 -
.Lentejas estofadas con verduras .Filete de merluza a la Vasca Pan y Fruta Kcal:413 Prot:25,5 Lip:10,5 HC:57,6	- Día 28 -	JORNADA MURCIANA *Caldero del mar menor Magro de cerdo en salsa Pan y Gelatina sin azucar Kcal:326 Prot:22,7 Lip:18,3 HC:17,3	- Día 29 -	Brocoli rehogado con jamon serrano Tortilla francesa c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur desnatado Kcal:357 Prot:18,5 Lip:11,1 HC:48,4	- Día 30 -	Coditos blancos salteados con ajo y oregano Bacalao al ajo arriero Pan y Fruta Kcal:373 Prot:15,7 Lip:13,9 HC:49,2	- Día 31 -		



**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	Lentejas a la Riojana - Día 1 -	.Sopa de Estrellas - Día 2 -	Arroz a la milanesa - Día 3 -	Patatas guisadas con magro fresco - Día 4 -
	Rombos de Merluza c/ Lechuga	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín	*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria
	Pan y Postre Lácteo Kcal:564 Prot:38,6 Lip:15 HC:72,3	Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Pan y Fruta y leche Kcal:209 Prot:14,3 Lip:9,2 HC:14,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:590 Prot:25,1 Lip:23,4 HC:72,7
Lentejas ecologicas con verduras - Día 7 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 8 -	.Crema de verduras - Día 9 -	Judias blancas estofadas con verduras - Día 10 -	Judias verdes con jamon serrano - Día 11 -
.Tortilla Española c/ Lechuga	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro	Cinta de lomo adobada con patatas	Salmón con verduritas	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas
Pan y Fruta y leche Kcal:335 Prot:16,5 Lip:12,2 HC:38,6	Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:650 Prot:11,3 Lip:9,2 HC:54,6	Pan y Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	Pan y Gelatina sabor Kcal:560 Prot:18,7 Lip:26,7 HC:63,4
*Coditos con salsa de tomate - Día 14 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro - Día 15 -	Sopa de lluvia - Día 16 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 17 -	Arroz a la milanesa - Día 18 -
*Merluza en salsa con zanahoria	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Jamoncitos de pollo con verduras	Huevos Villarroy c/ Lechuga	.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha
Pan y Fruta y leche Kcal:237 Prot:13,7 Lip:10,6 HC:21,3	Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12	Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:23,7 Lip:12,8 HC:47,5	Pan y Fruta y leche Kcal:381 Prot:19,8 Lip:9,9 HC:52,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80
Farfalle a la napolitana - Día 21 -	.Judias pintas con verduras - Día 22 -	.Crema de calabaza con queso - Día 23 -	Arroz con verduras - Día 24 -	.Sopa de Cocido - Día 25 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	Filete de gallo San Pedro	Pollo asado en su jugo con pimientos	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo
Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	Pan y Fruta y leche Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:506 Prot:29,6 Lip:21,6 HC:52	Pan integral y Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40	Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7
Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	JORNADA MURCIANA *Caldero del mar menor - Día 29 -	Brocoli rehogado con jamon serrano - Día 30 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 31 -	
.Filete de merluza a la Vasca	*Magro de cerdo en salsa de tomate	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	*bacalao con lechuga	
Pan y Fruta y leche Kcal:320 Prot:25,5 Lip:10,8 HC:30,1	Pan y PREPARADO MOUSSE FRESA Kcal:232 Prot:16,1 Lip:9,5 HC:20,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:408 Prot:15,5 Lip:15,3 HC:54,4	Pan y Fruta y leche Kcal:213 Prot:11,7 Lip:9,4 HC:20,1	

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	.Crema de zanahoria - Día 1 -	.Sopa de Estrellas - Día 2 -	Arroz a la milanesa - Día 3 -	Patatas guisadas con magro fresco - Día 4 -
	Rombos de Merluza c/ Lechuga	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín	*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria
	Pan y Postre Lácteo Kcal:414 Prot:25,3 Lip:12,2 HC:54,8	Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Pan y Fruta y leche Kcal:209 Prot:14,3 Lip:9,2 HC:14,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:590 Prot:25,1 Lip:23,4 HC:72,7
Brocoli al ajillo - Día 7 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 8 -	.Crema de verduras - Día 9 -	Judías blancas estofadas con verduras - Día 10 -	Judías verdes con jamon serrano - Día 11 -
.Tortilla Española c/ Lechuga	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro	Cinta de lomo adobada con patatas	Salmón con verduritas	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas
Pan y Fruta y leche Kcal:215 Prot:7,9 Lip:13,8 HC:13,5	Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:650 Prot:11,3 Lip:9,2 HC:54,6	Pan y Fruta y leche Kcal:313 Prot:20,4 Lip:11,6 HC:30,7	Pan y Gelatina sabor Kcal:560 Prot:18,7 Lip:26,7 HC:63,4
*Coditos con salsa de tomate - Día 14 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro - Día 15 -	Sopa de lluvia - Día 16 -	.Crema de calabacín - Día 17 -	Arroz a la milanesa - Día 18 -
*Merluza en salsa con zanahoria	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Jamoncitos de pollo con verduras	Huevos Villarroy c/ Lechuga	.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha
Pan y Fruta y leche Kcal:237 Prot:13,7 Lip:10,6 HC:21,3	Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12	Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:23,7 Lip:12,8 HC:47,5	Pan y Fruta y leche Kcal:221 Prot:6,2 Lip:7,1 HC:32,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80
Farfalle a la napolitana - Día 21 -	.Judías pintas con verduras - Día 22 -	.Crema de calabaza con queso - Día 23 -	Arroz con verduras - Día 24 -	.Sopa de Cocido - Día 25 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	Filete de gallo San Pedro	Pollo asado en su jugo con pimientos	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo
Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	Pan y Fruta y leche Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7	Pan y Postre lácteo Kcal:590 Prot:29,2 Lip:28,8 HC:57	Pan integral y Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40	Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7
.Crema de zanahoria - Día 28 -	JORNADA MURCIANA *Caldero del mar menor - Día 29 -	Brocoli rehogado con jamon serrano - Día 30 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 31 -	
.Filete de merluza a la Vasca	*Magro de cerdo en salsa de tomate	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	Buñuelos de bacalao	
Pan y Fruta y leche Kcal:170 Prot:12,1 Lip:8,1 HC:12,8	Pan y PREPARADO MOUSSE FRESA Kcal:232 Prot:16,1 Lip:9,5 HC:20,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:408 Prot:15,5 Lip:15,3 HC:54,4	Pan y Fruta y leche Kcal:213 Prot:11,7 Lip:9,4 HC:20,1	

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	Lentejas a la Riojana Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan y Postre Lácteo Kcal:640 Prot:41 Lip:21,7 HC:73,7	- Día 1 -	.Sopa de Estrellas .Muslitos de pollo con patatas Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	- Día 2 -	Arroz a la milanesa Ragout de ternera en salsa con calabacin Pan y Fruta y leche Kcal:337 Prot:17,8 Lip:22 HC:14,3	- Día 3 -	Patatas guisadas con magro fresco *Salchichas de pavo en salsa con zanahoria Pan y Postre Lácteo Kcal:590 Prot:25,1 Lip:23,4 HC:72,7	- Día 4 -	
Lentejas ecologicas con verduras .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:335 Prot:16,5 Lip:12,2 HC:38,6	- Día 7 -	Arroz integral con salsa de tomate *Filete de pollo con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:312 Prot:16,9 Lip:12 HC:26,2	- Día 8 -	.Crema de verduras Cinta de lomo adobada con patatas Pan y Postre Lácteo Kcal:650 Prot:11,3 Lip:9,2 HC:54,6	- Día 9 -	Judias blancas estofadas con verduras .Tortilla Francesa Pan y Fruta y leche Kcal:312 Prot:16,4 Lip:7,6 HC:43,4	- Día 10 -	Judias verdes con jamon serrano Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas Pan y Gelatina sabor Kcal:560 Prot:18,7 Lip:26,7 HC:63,4	- Día 11 -
*Coditos con salsa de tomate Cinta de lomo fresca en salsa con zanahoria baby Pan y Fruta y leche Kcal:287 Prot:19,6 Lip:13,5 HC:21,5	- Día 14 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro *Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12	Día 15 -	Sopa de lluvia Jamoncitos de pollo con verduras Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:23,7 Lip:12,8 HC:47,5	- Día 16 -	Lentejas estofadas con chorizo .Tortilla Española c/ Lechuga Pan y Fruta y leche Kcal:378 Prot:20,4 Lip:14,6 HC:40,1	- Día 17 -	Arroz a la milanesa Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga y remolacha Pan y Postre Lácteo Kcal:573 Prot:31,4 Lip:20,8 HC:65,5	- Día 18 -
Farfalle a la napolitana *Cinta de lomo adobada a la gallega Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	- Día 21 -	.Judias pintas con verduras .Tortilla Francesa Pan y Fruta y leche Kcal:312 Prot:16,4 Lip:7,6 HC:43,4	- Día 22 -	.Crema de calabaza con queso Pollo asado en su jugo con pimientos Pan y Postre Lácteo Kcal:516 Prot:29,8 Lip:21,2 HC:55,2	- Día 23 -	Arroz con verduras Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga Pan integral y Fruta y leche Kcal:317 Prot:20,1 Lip:16,5 HC:22,5	- Día 24 -	.Sopa de Cocido .Cocido Madrileño completo Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7	- Día 25 -
Lentejas estofadas con chorizo Filete de pollo encebollado Pan y Fruta y leche Kcal:364 Prot:28,2 Lip:14 HC:31,4	- Día 28 -	JORNADA MURCIANA Arroz con verduras *Magro de cerdo en salsa de tomate Pan y PREPARADO MOUSSE FRESA Kcal:223 Prot:13,2 Lip:8,5 HC:23,9	- Día 29 -	Brocoli rehogado con jamon serrano .Tortilla Española c/ Lechuga y maíz Pan y Postre Lácteo Kcal:408 Prot:15,5 Lip:15,3 HC:54,4	- Día 30 -	*Coditos con salsa de tomate Ragout de ternera en salsa con verduras Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:14,8 Lip:20,9 HC:21,3	- Día 31 -		

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	Lentejas a la Riojana - Día 1 -	.Sopa de Estrellas - Día 2 -	Arroz a la milanesa - Día 3 -	Patatas guisadas con magro fresco - Día 4 -
	Rombos de Merluza c/ Lechuga	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín	*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria
	Pan y Postre Lácteo Kcal:564 Prot:38,6 Lip:15 HC:72,3	Pan y Fruta y leche Kcal:173 Prot:16 Lip:9,4 HC:5,9	Pan y Fruta y leche Kcal:209 Prot:14,3 Lip:9,2 HC:14,5	Pan y Postre Lácteo Kcal:590 Prot:25,1 Lip:23,4 HC:72,7
Lentejas ecologicas con verduras - Día 7 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 8 -	.Crema de verduras - Día 9 -	Judias blancas estofadas con verduras - Día 10 -	Judias verdes con jamon serrano - Día 11 -
.Tortilla Española c/ Lechuga	*Filete de merluza al horno con guisantes y huevo duro	Cinta de lomo adobada con patatas	Filete de merluza en salsa con verduritas	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas
Pan y Fruta y leche Kcal:335 Prot:16,5 Lip:12,2 HC:38,6	Pan y Fruta y leche Kcal:269 Prot:12,8 Lip:10,4 HC:23,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:650 Prot:11,3 Lip:9,2 HC:54,6	Pan y Fruta y leche Kcal:232 Prot:17,9 Lip:3,5 HC:31,9	Pan y Gelatina sabor Kcal:560 Prot:18,7 Lip:26,7 HC:63,4
*Coditos con salsa de tomate - Día 14 -	*Menestra de verduras rehogadas con jamón serrano y huevo duro - Día 15 -	Sopa de lluvia - Día 16 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 17 -	Arroz a la milanesa - Día 18 -
*Merluza en salsa con zanahoria	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Jamoncitos de pollo con verduras	Huevos Villarroy c/ Lechuga	.Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y remolacha
Pan y Fruta y leche Kcal:237 Prot:13,7 Lip:10,6 HC:21,3	Pan y Fruta y leche Kcal:334 Prot:18,8 Lip:23,6 HC:12	Pan y Postre Lácteo Kcal:387 Prot:23,7 Lip:12,8 HC:47,5	Pan y Fruta y leche Kcal:381 Prot:19,8 Lip:9,9 HC:52,7	Pan y Postre Lácteo Kcal:580 Prot:25,8 Lip:17,4 HC:80
Farfalle a la napolitana - Día 21 -	.Judias pintas con verduras - Día 22 -	.Crema de calabaza con queso - Día 23 -	Arroz con verduras - Día 24 -	.Sopa de Cocido - Día 25 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	Filete de gallo San Pedro	Pollo asado en su jugo con pimientos	Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo
Pan y Fruta y leche Kcal:376 Prot:17,2 Lip:24,2 HC:22,2	Pan y Fruta y leche Kcal:252 Prot:18,5 Lip:6 HC:30,7	Pan y Postre lácteo Kcal:590 Prot:29,2 Lip:28,8 HC:57	Pan integral y Fruta y leche Kcal:326 Prot:14,5 Lip:12,2 HC:40	Pan y Postre Lácteo Kcal:534 Prot:24,5 Lip:20,6 HC:69,7
Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	JORNADA MURCIANA *Caldero del mar menor - Día 29 -	Brocoli rehogado con jamon serrano - Día 30 -	*Coditos con salsa de tomate - Día 31 -	
.Filete de merluza a la Vasca	*Magro de cerdo en salsa de tomate	.Tortilla Española c/ Lechuga y maíz	Buñuelos De bacalao con lechuga	
Pan y Fruta y leche Kcal:320 Prot:25,5 Lip:10,8 HC:30,1	Pan y PREPARADO MOUSSE FRESA Kcal:232 Prot:16,1 Lip:9,5 HC:20,3	Pan y Postre Lácteo Kcal:408 Prot:15,5 Lip:15,3 HC:54,4	Pan y Fruta y leche Kcal:213 Prot:11,7 Lip:9,4 HC:20,1	

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

	Lentejas a la Riojana - Día 1 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 2 -	Arroz a la milanesa - Día 3 -	Patatas guisadas con magro fresco - Día 4 -
	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	.Muslitos de pollo con patatas	Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacín	*Salchichas de pavo en salsa con zanahoria
	Pan y Fruta Kcal:446 Prot:28 Lip:7,4 HC:60,1	Pan y Fruta Kcal:303 Prot:19,9 Lip:11,4 HC:34,9	Pan y Fruta Kcal:345 Prot:18,2 Lip:11,2 HC:43,5	Pan y ygour de soja Kcal:490 Prot:22,1 Lip:22,6 HC:52,6
Lentejas ecologicas con verduras - Día 7 -	Arroz integral con salsa de tomate - Día 8 -	.Crema de verduras - Día 9 -	Judias blancas estofadas con verduras - Día 10 -	Judias verdes rehogadas - Día 11 -
Filete de ternera en salsa c/ Lechuga	Filete de merluza al horno	Cinta de lomo adobada con patatas	Salmón con verduritas	Albondigas de burger meat mixta al horno con patatas
Pan y Fruta Kcal:493 Prot:34,6 Lip:14,4 HC:59,8	Pan y Fruta Kcal:381 Prot:14,3 Lip:6,1 HC:52,6	Pan y yogur de soja Kcal:573 Prot:7,6 Lip:7,8 HC:42,1	Pan y Fruta Kcal:449 Prot:24,3 Lip:13,6 HC:59,7	Pan y Gelatina sabor Kcal:540 Prot:16,7 Lip:25,9 HC:63,5
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 14 -	.Menestra de verduras - Día 15 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 16 -	Lentejas estofadas con chorizo - Día 17 -	Arroz a la milanesa - Día 18 -
*Merluza en salsa con zanahoria	*Hamburguesa burger meat mixta en salsa con patatas cuadro	Jamoncitos de pollo con verduras	Cinta de lomo fresca en su jugo c/ Lechuga	*Bacalao al horno c/ Lechuga y remolacha
Pan y Fruta Kcal:240 Prot:14,2 Lip:8,2 HC:30,5	Pan y Fruta Kcal:441 Prot:19,4 Lip:22,9 HC:42,9	Pan y yogur de soja Kcal:304 Prot:20 Lip:11,4 HC:35	Pan y Fruta Kcal:563 Prot:37,3 Lip:20,3 HC:61,2	Pan y yogur de soja Kcal:370 Prot:23,2 Lip:11,6 HC:43,9
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 21 -	.Judias pintas con verduras - Día 22 -	.Crema de calabaza - Día 23 -	Arroz con verduras - Día 24 -	Sopa (pasta sin gluten/huevo) - Día 25 -
*Cinta de lomo adobada a la gallega	Filete de gallo San Pedro	Pollo asado en su jugo con pimientos	Filete de merluza al horno c/ Lechuga	.Cocido Madrileño completo
Pan y Fruta Kcal:379 Prot:17,7 Lip:21,8 HC:31,4	Pan y Fruta Kcal:388 Prot:22,4 Lip:8 HC:59,7	Pan y yogur de soja Kcal:352 Prot:20,2 Lip:13,7 HC:40,5	Pan integral y Fruta Kcal:441 Prot:18,8 Lip:5,1 HC:70,3	Pan y yogur de soja Kcal:451 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2
Lentejas estofadas con chorizo - Día 28 -	JORNADA MURCIANA Arroz con verduras - Día 29 -	Brocoli rehogado - Día 30 -	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 -	
Filete de merluza al horno	*Magro de cerdo en salsa de tomate	Filete de pollo al horno c/ Lechuga y maíz	Bacalao al horno con lechuga	
Pan y Fruta Kcal:434 Prot:27,4 Lip:7,1 HC:58,4	Pan y Fruta Kcal:359 Prot:17,1 Lip:10,5 HC:52,9	Pan y yogur de soja Kcal:305 Prot:30,3 Lip:8,1 HC:32	Pan y Fruta Kcal:216 Prot:12,2 Lip:7 HC:29,3	