

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DÍA 5 <ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Filete de cerdo adobado con patatas Fruta y pan <p>Kcal: 838 H. Carb.: 107 g Prot.: 31 g Lip.: 34 g</p>	DÍA 6 <ul style="list-style-type: none"> Acelgas y zanahorias a la casera Lomo de merluza rebozada con ensalada Natillas y pan <p>Kcal: 878 H. Carb.: 103 g Prot.: 28 g Lip.: 41 g</p>	DÍA 7 <ul style="list-style-type: none"> Repollo al ajoarriero Cocido de garbanzos, morcillo, chorizo y verduras Fruta y pan <p>Kcal: 1074 H. Carb.: 143 g Prot.: 43 g Lip.: 40 g</p>	DÍA 1 <ul style="list-style-type: none"> Crema de calabaza Tortilla de patata con fritada de verduras Manzana asada y pan <p>Kcal: 904 H. Carb.: 109 g Prot.: 25 g Lip.: 42 g</p>	DÍA 2 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de tomate y pan extremeña Filete de merluza en salsa de espárragos con ensalada Fruta al natural y pan <p>Kcal: 604 H. Carb.: 79 g Prot.: 23 g Lip.: 22 g</p>
DÍA 12 <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes a la provenzal Filete de pollo en salsa de espárragos con patatas al vapor Postre dulce y pan <p>Kcal: 891 H. Carb.: 102 g Prot.: 38 g Lip.: 37 g</p>	DÍA 13 <ul style="list-style-type: none"> Espinacas salteadas con jamón Ragout de ternera con verduras Fruta y pan <p>Kcal: 797 H. Carb.: 78 g Prot.: 37 g Lip.: 38 g</p>	DÍA 14 <ul style="list-style-type: none"> Alubias pintas con chorizo Huevos cocidos con pisto de verduras Yogur y pan <p>Kcal: 827 H. Carb.: 95 g Prot.: 39 g Lip.: 34 g</p>	DÍA 8 <ul style="list-style-type: none"> Coliflor con bechamel Filete de burguer meat mixto casero a la plancha con patatas fritas Fruta y pan <p>Kcal: 875 H. Carb.: 99 g Prot.: 40 g Lip.: 37 g</p>	DÍA 9 <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con calabaza y zanahoria Tortilla de patata y jamón con ensalada Yogur y pan <p>Kcal: 955 H. Carb.: 99 g Prot.: 42 g Lip.: 45 g</p>
DÍA 19 <ul style="list-style-type: none"> Puré de zanahoria Lomo de cedo adobado a la plancha con ensalada Fruta y pan <p>Kcal: 754 H. Carb.: 89 g Prot.: 29 g Lip.: 33 g</p>	DÍA 20 <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con verduras Bacalao a la romana con ensalada Yogur y pan <p>Kcal: 846 H. Carb.: 94 g Prot.: 44 g Lip.: 34 g</p>	DÍA 21 <ul style="list-style-type: none"> Acelgas con calabacín y zanahoria Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta y pan <p>Kcal: 701 H. Carb.: 72 g Prot.: 31 g Lip.: 33 g</p>	DÍA 15 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de estrellas Muslos de pollo al limón con ensalada Fruta y pan <p>Kcal: 733 H. Carb.: 99 g Prot.: 36 g Lip.: 22 g</p>	DÍA 16 <ul style="list-style-type: none"> Garbanzos salteados Lomo de merluza mediterránea con ensalada Fruta al natural y pan <p>Kcal: 830 H. Carb.: 103 g Prot.: 37 g Lip.: 32 g</p>
DÍA 26 <ul style="list-style-type: none"> Guisantes salteados con jamón Merluza orly con ensalada Manzana asada y pan <p>Kcal: 807 H. Carb.: 98 g Prot.: 32 g Lip.: 32 g</p>	DÍA 27 <ul style="list-style-type: none"> Alubias blancas a la marinera con marisco Tortilla de patata y chorizo con tomate natural Fruta y pan <p>Kcal: 901 H. Carb.: 110 g Prot.: 40 g Lip.: 35 g</p>	DÍA 28 <ul style="list-style-type: none"> Crema reina de puerros Bitoques de burguer meat mixtos con tomate y ensalada Yogur y pan <p>Kcal: 815 H. Carb.: 86 g Prot.: 39 g Lip.: 36 g</p>	DÍA 22 <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes rehogadas Merluza con salsa de tomate y ensalada Fruta y pan <p>Kcal: 661 H. Carb.: 74 g Prot.: 27 g Lip.: 29 g</p>	DÍA 23 <ul style="list-style-type: none"> Repollo rehogado Cocido de garbanzos morcillo, chorizo y verduras Yogur y pan <p>Kcal: 1.083 H. Carb.: 122 g Prot.: 47 g Lip.: 43 g</p>
DÍA 29 <ul style="list-style-type: none"> Coliflor al ajoarriero Pollo japonés macerado con soja y miel con ensalada Fruta y pan <p>Kcal: 687 H. Carb.: 69 g Prot.: 32 g Lip.: 32 g</p>	DÍA 30 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado y marisco con fideos Ternera asada con verduras Gelatina y pan <p>Kcal: 785 H. Carb.: 95 g Prot.: 43 g Lip.: 25 g</p>			

