



| Lunes  | Martes   | Miércoles  | Jueves  | Viernes   |
|--|--|--|---|---|
|   | <p align="right">- Día 1 -</p> <p><b>Soup of the day (crema de verduras de temporada)</b></p> <p><b>Irish stew (estofado de ternera con verduras y patatas)</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:472 Prot:18,3 Lip:28,6 HC:46,3</p> | <p align="right">- Día 2 -</p> <p><b>Lentejas a la hortelana</b></p> <p><b>Filete de merluza a la italiana con daditos de calabaza</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:413 Prot:26,2 Lip:6,8 HC:65,2</p>     | <p align="right">- Día 3 -</p> <p><b>Sopa de lluvia</b></p> <p><b>Cinta de lomo adobada a la manzana c/ Lechuga y zanahoria</b></p> <p><b>Pan y Yogur</b></p> <p>Kcal:472 Prot:22,1 Lip:26,1 HC:40,5</p>  | <p align="right">- Día 4 -</p> <p><b>Judías pintas con arroz</b></p> <p><b>Palometa en salsa con daditos de calabacín</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:455 Prot:23,4 Lip:10,8 HC:70,9</p>                  |
| <p align="right">- Día 7 -</p> <p><b>Macarrones a la napolitana</b></p> <p><b>Filete de abadejo con patata panadera</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:395 Prot:15,5 Lip:11,5 HC:61,7</p>             | <p align="right">- Día 8 -</p> <p><b>Lentejas estofadas con verduras</b></p> <p><b>Tortilla francesa de espinacas c/ Lechuga y maíz</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:488 Prot:28,3 Lip:15,8 HC:63,7</p>                         | <p align="right">- Día 9 -</p> <p><b>Judías verdes con jamón serrano</b></p> <p><b>Filete de pollo empanado c/ Lechuga y remolacha</b></p> <p><b>Pan y Gelatina</b></p> <p>Kcal:458 Prot:24 Lip:13,5 HC:62,1</p>   | <p align="right">- Día 10 -</p> <p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido madrileño completo</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:496 Prot:21,1 Lip:19,7 HC:66,6</p>   | <p align="right">- Día 11 -</p> <p><b>Patatas guisadas con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa con tiras de pimiento</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:318 Prot:15 Lip:8,1 HC:49,9</p>        |
| <p align="right">- Día 14 -</p> <p><b>Crema de calabacín</b></p> <p><b>Salchichas de pavo en salsa con patatas</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:528 Prot:20,6 Lip:23 HC:64,4</p>                    | <p align="right">- Día 15 -</p> <p><b>Judías pintas estofadas con chorizo</b></p> <p><b>Filete de merluza al caldo corto</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:456 Prot:31,2 Lip:8 HC:60,7</p>                                       | <p align="right">- Día 16 -</p> <p><b>Sopa de letras</b></p> <p><b>Pollo asado a la naranja c/ Lechuga</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:351 Prot:20,5 Lip:12,1 HC:44,4</p>                                | <p align="right">- Día 17 -</p> <p><b>Garbanzos con espinacas y huevo duro</b></p> <p><b>Hamburguesa de burger meat mixta encebollada c/ Lechuga y maíz</b></p> <p><b>Pan y Natillas de vainilla</b></p> <p>Kcal:588 Prot:30,9 Lip:25 HC:63,7</p> | <p align="right">- Día 18 -</p> <p><b>Arroz blanco con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y zanahoria</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:533 Prot:18,6 Lip:16,1 HC:74,8</p> |
| <p align="right">- Día 21 -</p> <p><b>Coditos blancos salteados con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza al estilo del chef</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:398 Prot:19,4 Lip:13,2 HC:54,7</p> | <p align="right">- Día 22 -</p> <p><b>Lentejas con arroz y verduras</b></p> <p><b>Tortilla española c/ Lechuga</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:509 Prot:20,6 Lip:13,3 HC:80</p>  | <p align="right">- Día 23 -</p> <p><b>Sopa de estrellas</b></p> <p><b>Ragout de pavo en salsa con zanahoria baby</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:338 Prot:24,4 Lip:7,3 HC:46,8</p>                       | <p align="right">- Día 24 -</p> <p><b>Patatas guisadas con verduras</b></p> <p><b>Cinta de lomo fresca en salsa con pimientos</b></p> <p><b>Pan y Yogur</b></p> <p>Kcal:390 Prot:25 Lip:11,7 HC:50,1</p>  | <p align="right">- Día 25 -</p> <p><b>Alubias blancas a la hortelana</b></p> <p><b>Filete de abadejo al horno con pimentón y huevo duro</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:428 Prot:24 Lip:8,9 HC:66</p>     |
| <p align="right">- Día 28 -</p> <p><b>Arroz con pollo y calabaza</b></p> <p><b>Tortilla francesa con jamón york c/ Lechuga y maíz</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:437 Prot:23 Lip:15,5 HC:55,8</p> | <p align="right">- Día 29 -</p> <p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido madrileño completo</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7</p>  | <p align="right">- Día 30 -</p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Jamoncitos de pollo encebollados c/ Lechuga y remolacha</b></p> <p><b>Pan y Yogur líquido</b></p> <p>Kcal:409 Prot:24,7 Lip:14,8 HC:47,5</p> | <p align="right">- Día 31 -</p> <p><b>Judías pintas con patata y zanahoria</b></p> <p><b>Palometa en salsa de tomate con daditos de calabacín</b></p> <p><b>Pan y Fruta</b></p> <p>Kcal:424 Prot:23,8 Lip:6,4 HC:72,1</p>                         |    |



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