

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa de lluvia - Día 9 -  Lacon con pure de patata Fruta, leche y pan  Kcal:462 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5	Lentejas con arroz y verduras - Día 10 -  Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan  Kcal:451 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:72,7	Coditos con salsa de tomate y queso rallado - Día 11 -  Salchichas de pavo en salsa con patatas  Pan y Yogur  Kcal:824 Prot:33,5 Lip:29,6 HC:107,6	Garbanzos con espinacas - Día 12 -  Lomitos de rosada c/ Lechuga  Fruta, leche y pan  Kcal:519 Prot:40,1 Lip:14,8 HC:59,8	Judías verdes rehogadas - Día 13 - Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz  Pan y Natillas de vainilla  Kcal:491 Prot:20,9 Lip:13,8 HC:74,1
Arroz blanco con salsa de tomate - Día 16 - Bacalao al horno c/ Lechuga  Fruta, leche y pan  Kcal:406 Prot:19 Lip:10,8 HC:53,9	Crema de guisantes - Día 17 -  Pollo asado en su jugo con patatas fritas  Pan y Yogur  Kcal:305 Prot:11,4 Lip:4,9 HC:57,2	Sopa de cocido - Día 18 -  Cocido madrileño completo  Fruta, leche y pan integral  Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Lazos carbonara - Día 19 -  Filete de merluza en salsa c/ Lechuga  Fruta, leche y pan  Kcal:403 Prot:20,4 Lip:14,5 HC:49,9	Alubias blancas estofadas con verduras - Día 20 -  Huevos fritos con patatas  Pan y Petit suisse  Kcal:468 Prot:23,7 Lip:17,4 HC:59,4
Patatas a la riojana - Día 23 -  Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas  Fruta, leche y pan  Kcal:481 Prot:18,1 Lip:25,6 HC:47,9	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 puerro y zanahoria - Día 25 -  Filete de pollo a la plancha c/ Tomate natural Pan y Zumo de naranja natural  Kcal:384 Prot:113,1 Lip:12,1 HC:52,2	Judías pintas con arroz - Día 26 - Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga  Fruta, leche y pan  Kcal:529 Prot:25,9 Lip:12,7 HC:80,9	Sopa de letras - Día 27 -  Cinta de lomo adobada con patatas  Fruta, leche y pan  Kcal:538 Prot:7 Lip:6,9 HC:35,7
Arroz tres delicias - Día 30 -  Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria  Fruta, leche y pan  Kcal:324 Prot:15,9 Lip:8,4 HC:49,2	Sopa de picadillo - Día 31 -  Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera  Pan y Yogur  Kcal:562 Prot:20,1 Lip:22,3 HC:67,4			



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 9 - Lacon con pure de patata Fruta, leche y pan sin gluten Kcal:538 Prot:19,6 Lip:27 HC:50,4	Patatas guisadas con verduras - Día 10 -  Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria  Fruta, leche y pan sin gluten Kcal:449 Prot:11,9 Lip:11,1 HC:71,2	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 - Salchichas de pavo en salsa con patatas   Pan sin gluten y Yogur Kcal:620 Prot:22,1 Lip:23 HC:77,6	Garbanzos con espinacas - Día 12 -  Filete de merluza al horno c/ Lechuga  Fruta, leche y pan sin gluten Kcal:510 Prot:22,4 Lip:11,7 HC:75,2	Judías verdes rehogadas - Día 13 - .Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y maíz  Pan sin gluten y Natillas de vainilla Kcal:571 Prot:23,3 Lip:20,3 HC:70,3
Arroz blanco con salsa de tomate - Día 16 - Bacalao al horno c/ Lechuga  Fruta, leche y pan sin gluten Kcal:509 Prot:18,6 Lip:12,2 HC:69,9	Crema de guisantes - Día 17 -  Pollo asado en su jugo con patatas fritas  Pan sin gluten y Yogur Kcal:408 Prot:11 Lip:6,3 HC:73,2	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 18 - Cocido madrileño completo  Fruta, leche y pan integral Kcal:533 Prot:19,1 Lip:19,6 HC:70,2	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 - Filete de merluza en salsa c/ Lechuga  Fruta, leche y pan sin gluten Kcal:348 Prot:14 Lip:9,9 HC:46,9	Alubias blancas estofadas con verduras - Día 20 -  Huevos fritos con patatas  Pan sin gluten y Pettit suisse Kcal:571 Prot:23,3 Lip:18,8 HC:75,4
Patatas a la riojana - Día 23 -  Ternera asada con daditos de calabacin Fruta, leche y pan sin gluten Kcal:440 Prot:21,6 Lip:12,9 HC:56,1	Brocoli al ajillo - Día 24 - Tortilla española c/ Lechuga y maíz   Pan sin gluten y Yogur Kcal:530 Prot:14,7 Lip:18 HC:72,7	Crema de puerro y zanahoria - Día 25 -  Filete de pollo a la plancha c/ Tomate natural Pan sin gluten y Zumo de naranja natural Kcal:487 Prot:112,7 Lip:13,5 HC:68,2	Judías pintas con arroz - Día 26 - Filete de merluza al horno c/ Lechuga  Fruta, leche y pan sin gluten Kcal:506 Prot:21,8 Lip:10,1 HC:78,2	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 27 - Cinta de lomo adobada con patatas  Fruta, leche y pan sin gluten Kcal:614 Prot:5,4 Lip:7,3 HC:48,7
Arroz tres delicias - Día 30 -   Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria  Fruta, leche y pan sin gluten Kcal:427 Prot:15,5 Lip:9,8 HC:65,2	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 - Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria  Pan sin gluten y Yogur Kcal:553 Prot:19,8 Lip:23,6 HC:61,9			



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Pasta (sin gluten/huevo) - Día 9 - Lacon con pure de patata Fruta, leche y pan  Kcal:435 Prot:20 Lip:25,6 HC:34,4	Lentejas con arroz y verduras - Día 10 -  Filete de ternera al horno c/ Lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan  Kcal:461 Prot:35,3 Lip:10,5 HC:59,7	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 11 - Salchichas de pavo en salsa con patatas   Pan y Yogur   Kcal:517 Prot:22,5 Lip:21,6 HC:61,6	Garbanzos con espinacas - Día 12 -  Filete de merluza al horno c/ Lechuga  Fruta, leche y pan  Kcal:407 Prot:22,8 Lip:10,3 HC:59,2	Judías verdes rehogadas - Día 13 - Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz     Pan y Natillas de vainilla   Kcal:491 Prot:20,9 Lip:13,8 HC:74,1
Arroz blanco con salsa de tomate - Día 16 - Bacalao al horno c/ Lechuga  Pan y Fruta  Kcal:406 Prot:19 Lip:10,8 HC:53,9	Crema de guisantes - Día 17 -  Pollo asado en su jugo con patatas fritas  Pan y Yogur   Kcal:305 Prot:11,4 Lip:4,9 HC:57,2	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 18 - Cocido madrileño completo  Fruta, leche y pan INTEGRAL  Kcal:430 Prot:19,5 Lip:18,2 HC:54,2	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 19 - Filete de merluza en salsa c/ Lechuga  Fruta, leche y pan  Kcal:245 Prot:14,4 Lip:8,5 HC:30,9	Alubias blancas estofadas con verduras - Día 20 -  Pechuga de pavo a la gallega  Pan y Petit suisse   Kcal:469 Prot:39 Lip:9,1 HC:63
Patatas a la riojana - Día 23 -  Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas   Fruta, leche y pan  Kcal:481 Prot:18,1 Lip:25,6 HC:47,9	Lentejas a la hortelana - Día 24 -   Cinta de lomo fresca en salsa c/ Lechuga y maíz Pan y Yogur   Kcal:596 Prot:36,8 Lip:18,6 HC:73,8	Crema de puerro y zanahoria - Día 25 -  Filete de pollo a la plancha c/ Tomate natural Pan y Zumo de naranja natural  Kcal:384 Prot:113,1 Lip:12,1 HC:52,2	Judías pintas con arroz - Día 26 - Filete de merluza al horno c/ Lechuga  Fruta, leche y pan  Kcal:403 Prot:22,2 Lip:8,7 HC:62,2	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 27 - Cinta de lomo adobada con patatas  Fruta, leche y pan  Kcal:511 Prot:5,8 Lip:5,9 HC:32,7
Arroz con calabacin - Día 30 - Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria  Fruta, leche y pan  Kcal:357 Prot:14,1 Lip:12,4 HC:50,3	Pasta (sin gluten/huevo) - Día 31 - Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera    Pan y Yogur   Kcal:469 Prot:18,4 Lip:21,2 HC:54,8			



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

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa de lluvia - Día 9 -   Lacon con pure de patata Pan y Fruta  Kcal:462 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5	Lentejas con arroz y verduras - Día 10 -  Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria  Pan y Fruta  Kcal:451 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:72,7	Coditos con salsa de tomate - Día 11 -   Salchichas de pavo en salsa con patatas   Pan y Fruta  Kcal:563 Prot:22 Lip:25 HC:65,7	Garbanzos con espinacas - Día 12 -  Lomitos de rosada c/ Lechuga  Pan y Fruta  Kcal:519 Prot:40,1 Lip:14,8 HC:59,8	Judías verdes rehogadas - Día 13 - .Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y maíz Pan y Fruta  Kcal:344 Prot:20,6 Lip:14,9 HC:35,3
Arroz blanco con salsa de tomate - Día 16 - Bacalao al horno c/ Lechuga  Pan y Fruta  Kcal:406 Prot:19 Lip:10,8 HC:53,9	Crema de guisantes - Día 17 -  Pollo asado en su jugo con patatas fritas  Pan y Fruta  Kcal:218 Prot:7,5 Lip:3,9 HC:41,5	Sopa de cocido - Día 18 -   Cocido madrileño completo  Pan y Fruta  Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	Crema de zanahoria - Día 19 -  Filete de merluza en salsa c/ Lechuga  Pan y Fruta  Kcal:314 Prot:16,2 Lip:10,5 HC:42,6	Alubias blancas estofadas con verduras - Día 20 -  Huevos fritos con patatas   Pan y Fruta  Kcal:426 Prot:18,8 Lip:13,9 HC:59,4
Patatas a la riojana - Día 23 -  Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas   Pan y Fruta  Kcal:481 Prot:18,1 Lip:25,6 HC:47,9	Lentejas a la hortelana - Día 24 -   Tortilla española c/ Lechuga y maíz   Pan y Fruta  Kcal:460 Prot:19,9 Lip:14 HC:66	Crema de puerro y zanahoria - Día 25 -  Filete de pollo a la plancha c/ Tomate natural Pan y Zumo de naranja natural  Kcal:384 Prot:113,1 Lip:12,1 HC:52,2	Judías pintas con arroz - Día 26 - Filete de merluza al horno c/ Lechuga  Pan y Fruta  Kcal:403 Prot:22,2 Lip:8,7 HC:62,2	Sopa de letras - Día 27 -   Cinta de lomo adobada con patatas  Pan y Fruta  Kcal:538 Prot:7 Lip:6,9 HC:35,7
Arroz tres delicias - Día 30 -   Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria  Pan y Fruta  Kcal:324 Prot:15,9 Lip:8,4 HC:49,2	Sopa de picadillo - Día 31 -   Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera   Pan y Fruta  Kcal:475 Prot:16,2 Lip:21,3 HC:51,7			



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 9 - Sopa de lluvia  Lacon con pure de patata Fruta, leche y pan Kcal:462 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5	- Día 10 - Patatas guisadas con verduras  Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Kcal:346 Prot:12,3 Lip:9,7 HC:55,2	- Día 11 - Coditos con salsa de tomate y queso rallado  Pechuga de pavo a la gallega Pan y Yogur Kcal:648 Prot:38,9 Lip:13,6 HC:94,3	- Día 12 - Crema de calabacin  Lomitos de rosada c/ Lechuga Fruta, leche y pan Kcal:398 Prot:31,8 Lip:13,6 HC:40,6	- Día 13 - Coliflor al ajillo .Filete de pollo en su jugo c/ Lechuga y maiz Pan y Natillas de vainilla Kcal:469 Prot:23,9 Lip:19,2 HC:53,7
- Día 16 - Arroz blanco con salsa de tomate Bacalao al horno c/ Lechuga Pan y Fruta Kcal:406 Prot:19 Lip:10,8 HC:53,9	- Día 17 - Crema de zanahoria  Pollo asado en su jugo con patatas fritas Pan y Yogur Kcal:292 Prot:9,6 Lip:4,9 HC:56,5	- Día 18 - Sopa de cocido  Ternera asada encebollada Fruta, leche y pan INTEGRAL Kcal:274 Prot:20,8 Lip:7,7 HC:33,9	- Día 19 - Lazos carbonara  Filete de merluza en salsa c/ Lechuga Fruta, leche y pan Kcal:403 Prot:20,4 Lip:14,5 HC:49,9	- Día 20 - Crema de puerro  Huevos fritos con patatas Pan y Petit suisse Kcal:363 Prot:15,5 Lip:18,4 HC:39,4
- Día 23 - Patatas a la riojana  Ternera asada con daditos de calabacin Fruta, leche y pan Kcal:337 Prot:22 Lip:11,5 HC:40,1	- Día 24 - Brocoli al ajillo Tortilla española c/ Lechuga y maiz  Pan y Yogur Kcal:427 Prot:15,1 Lip:16,6 HC:56,7	- Día 25 - Crema de puerro y zanahoria  Filete de pollo a la plancha c/ Tomate natural Pan y Zumo de naranja natural Kcal:384 Prot:113,1 Lip:12,1 HC:52,2	- Día 26 - Espinacas rehogadas con patatas  Filete de Merluza Rebozado c/ Lechuga Fruta, leche y pan Kcal:417 Prot:19 Lip:15,5 HC:53,4	- Día 27 - Sopa de letras  Cinta de lomo adobada con patatas Fruta, leche y pan Kcal:538 Prot:7 Lip:6,9 HC:35,7
- Día 30 - Arroz con calabacin Filete de merluza al horno c/ Lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Kcal:357 Prot:14,1 Lip:12,4 HC:50,3	- Día 31 - Sopa de picadillo  Hamburguesa de vacuno 100% al horno con daditos de zanahoria Pan y Yogur Kcal:543 Prot:21,9 Lip:23,3 HC:58,5			



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
- Día 9 - Sopa de lluvia  Lacon con pure de patata Fruta, leche y pan Kcal:462 Prot:21,3 Lip:26,6 HC:37,5	- Día 10 - Lentejas con arroz y verduras  Tortilla francesa c/ Lechuga y zanahoria  Fruta, leche y pan Kcal:451 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:72,7	- Día 11 - Coditos con salsa de tomate y queso rallado  Salchichas de pavo en salsa con patatas  Pan y Yogur Kcal:824 Prot:33,5 Lip:29,6 HC:107,6	- Día 12 - Garbanzos con espinacas  Pechuga de pavo en salsa c/ Lechuga Fruta, leche y pan Kcal:470 Prot:37 Lip:10,2 HC:60,9	- Día 13 - Judías verdes rehogadas Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maíz  Pan y Natillas de vainilla Kcal:491 Prot:20,9 Lip:13,8 HC:74,1
- Día 16 - Arroz blanco con salsa de tomate Tortilla francesa c/ Lechuga  Pan y Fruta Kcal:451 Prot:12,8 Lip:12,4 HC:66,9	- Día 17 - Crema de guisantes  Pollo asado en su jugo con patatas fritas  Pan y Yogur Kcal:305 Prot:11,4 Lip:4,9 HC:57,2	- Día 18 - Sopa de cocido  Cocido madrileño completo  Fruta, leche y pan integral Kcal:457 Prot:20,8 Lip:19,2 HC:57,2	- Día 19 - Lazos carbonara  Pechuga de pavo en salsa c/ Lechuga Fruta, leche y pan Kcal:447 Prot:33,1 Lip:13,2 HC:51,5	- Día 20 - Alubias blancas estofadas con verduras  Huevos fritos con patatas  Pan y Petit suisse Kcal:468 Prot:23,7 Lip:17,4 HC:59,4
- Día 23 - Patatas a la riojana  Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas  Fruta, leche y pan Kcal:481 Prot:18,1 Lip:25,6 HC:47,9	- Día 24 - Lentejas a la hortelana  Tortilla española c/ Lechuga y maíz  Pan y Yogur Kcal:547 Prot:23,8 Lip:15 HC:81,7	- Día 25 - Crema de puerro y zanahoria  Filete de pollo a la plancha c/ Tomate natural Pan y Zumo de naranja natural Kcal:384 Prot:113,1 Lip:12,1 HC:52,2	- Día 26 - Judías pintas con arroz Filete de ternera al horno c/ Lechuga Fruta, leche y pan Kcal:473 Prot:34,1 Lip:11,4 HC:61,9	- Día 27 - Sopa de letras  Cinta de lomo adobada con patatas  Fruta, leche y pan Kcal:538 Prot:7 Lip:6,9 HC:35,7
- Día 30 - Arroz tres delicias  Pollo asado en su jugo c/ Lechuga y zanahoria Fruta, leche y pan Kcal:399 Prot:22,2 Lip:13,2 HC:51,1	- Día 31 - Sopa de picadillo  Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera  Pan y Yogur Kcal:562 Prot:20,1 Lip:22,3 HC:67,4			



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Sopa de lluvia - Día 9 -  Pollo asado en su jugo Fruta, leche y pan  Kcal:318 Prot:19,8 Lip:12,8 HC:34,3	Lentejas con arroz y verduras - Día 10 -  Tortilla francesa Fruta, leche y pan  Kcal:451 Prot:21,3 Lip:9,4 HC:72,7	Crema de zanahoria - Día 11 -  Salchichas de pavo en salsa con patatas Pan y Yogur  Kcal:586 Prot:24,4 Lip:23,5 HC:73,4	Garbanzos hervidos - Día 12 - Filete de merluza en salsa Fruta, leche y pan  Kcal:492 Prot:26,9 Lip:14,6 HC:66,5	Crema de calabaza - Día 13 -  Pollo asado en su jugo Pan y Natillas de vainilla  Kcal:474 Prot:23,3 Lip:17,6 HC:59,2
Arroz con verduras - Día 16 - Bacalao al horno Fruta, leche y pan  Kcal:339 Prot:18,2 Lip:9,9 HC:48,4	Crema de zanahoria - Día 17 -  Pollo asado en su jugo con patatas fritas Pan y Yogur  Kcal:292 Prot:9,6 Lip:4,9 HC:56,5	Sopa de cocido - Día 18 -  Garbanzos hervidos Fruta, leche y pan INTEGRAL  Kcal:422 Prot:18,3 Lip:9,3 HC:69,3	Crema de calabaza - Día 19 -  Filete de merluza en salsa Fruta, leche y pan  Kcal:293 Prot:15,5 Lip:10,2 HC:38,3	Garbanzos hervidos - Día 20 - Huevos fritos con patatas Pan y Petit suisse  Kcal:554 Prot:26,6 Lip:22,7 HC:66,2
Crema de calabaza - Día 23 -  Albondigas de burger meat mixta al horno con verduritas Fruta, leche y pan  Kcal:459 Prot:16,1 Lip:24,3 HC:47,4	Lentejas a la hortelana - Día 24 -  Tortilla francesa Pan y Yogur  Kcal:538 Prot:25,4 Lip:11,9 HC:85,3	Crema de zanahoria - Día 25 -  Filete de pollo a la plancha Pan y Zumo de naranja natural  Kcal:371 Prot:19,1 Lip:11,9 HC:50,8	Arroz con verduras - Día 26 - Filete de merluza en salsa Fruta, leche y pan  Kcal:343 Prot:15,7 Lip:11,2 HC:48,7	Sopa de letras - Día 27 -  Cinta de lomo adobada con patatas Fruta, leche y pan  Kcal:538 Prot:7 Lip:6,9 HC:35,7
Arroz con verduras - Día 30 - Filete de merluza al horno Fruta, leche y pan  Kcal:325 Prot:14,1 Lip:9,9 HC:48,7	Sopa de fideos - Día 31 -  Hamburguesa burger meat mixta a la jardinera Pan y Yogur  Kcal:496 Prot:19,7 Lip:22,2 HC:57,9			

