

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p align="right">- Día 3 -</p> <p><b>Espirales con queso y orégano</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa con verduritas</b></p> <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:316 Prot:22,1 Lip:12,9 HC:51,8</p>	<p align="right">- Día 4 -</p> <p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido madrileño completo</b></p> <p><b>Pan y Clementina</b></p> <p>Kcal:485 Prot:21,4 Lip:19,7 HC:63,7</p>			<p align="right">- Día 7 -</p> <p><b>Lentejas con arroz y verduras</b></p> <p><b>Tortilla francesa c/ Lechuga</b></p> <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:503 Prot:22,1 Lip:10,2 HC:84,4</p>
<p align="right">- Día 10 -</p> <p><b>Crema de verduras</b></p> <p><b>Cinta de lomo adobada con patatas</b></p> <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:634 Prot:11,3 Lip:10,5 HC:47,6</p>	<p align="right">- Día 11 -</p> <p><b>Alubias blancas estofadas con verduras</b></p> <p><b>Filete de merluza en salsa de tomate con daditos de zanahoria</b></p> <p><b>Pan y Naranja</b></p> <p>Kcal:410 Prot:25,1 Lip:5,5 HC:68</p>	<p align="right">- Día 12 -</p> <p><b>Sopa de estrellas</b></p> <p><b>Ragout de ternera en salsa con verduritas y patatas</b></p> <p><b>Pan y Pera</b></p> <p>Kcal:202 Prot:5,5 Lip:3,5 HC:41,4</p>	<p align="right">- Día 13 -</p> <p><b>Garbanzos estofados con verduras</b></p> <p><b>Filete de pollo a la plancha con daditos de calabacin</b></p> <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:498 Prot:51,8 Lip:15,9 HC:43,9</p>	<p align="right">- Día 14 -</p> <p><b>Arroz con verduras</b></p> <p><b>Filete de bacalao rebozado c/ Lechuga y maiz</b></p> <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:491 Prot:18 Lip:15,4 HC:74,5</p>
<p align="right">- Día 17 -</p> <p><b>Lentejas estofadas con verduras</b></p> <p><b>Tortilla española c/ Lechuga y remolacha</b></p> <p><b>Pan y Clementina</b></p> <p>Kcal:498 Prot:20,9 Lip:14,6 HC:74,1</p>	<p align="right">- Día 18 -</p> <p><b>Coditos a la boloñesa</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa con daditos de calabaza</b></p> <p><b>Pan y Pera</b></p> <p>Kcal:403 Prot:17,4 Lip:14,3 HC:55,4</p>	<p align="right">- Día 19 -</p> <p><b>Coliflor con queso</b></p> <p><b>Ragout de pavo en salsa con zanahoria baby</b></p> <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:474 Prot:38,1 Lip:18,6 HC:42,1</p>	<p align="right">- Día 20 -</p> <p><b>Sopa de letras</b></p> <p><b>Bacalhau a Bras</b></p> <p><b>Pan y Arroz doce</b></p> <p>Kcal:379 Prot:18,2 Lip:8 HC:64</p>	<p align="right">- Día 21 -</p> <p><b>Patatas guisadas con verduras</b></p> <p><b>Albondigas burger meat mixta en salsa de tomate con zanahoria</b></p> <p><b>Pan y Platano</b></p> <p>Kcal:481 Prot:18,9 Lip:19,8 HC:60,6</p>
<p align="right">- Día 24 -</p> <p><b>Crema parmentier</b></p> <p><b>Salchichas de pavo con jardinera de verduras</b></p> <p><b>Pan y Manzana</b></p> <p>Kcal:527 Prot:21 Lip:22,6 HC:64,3</p>	<p align="right">- Día 25 -</p> <p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido madrileño completo</b></p> <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:518 Prot:24,5 Lip:21,9 HC:62,7</p>	<p align="right">- Día 26 -</p> <p><b>Arroz con pollo y calabaza</b></p> <p><b>Rombos de merluza c/ Lechuga</b></p> <p><b>Pan y Pera</b></p> <p>Kcal:424 Prot:24,8 Lip:13,8 HC:54,7</p>	<p align="right">- Día 27 -</p> <p><b>Crema de judias verdes</b></p> <p><b>Lomo de cerdo en salsa de manzana con patatas</b></p> <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:380 Prot:24 Lip:11,1 HC:49,6</p>	<p align="right">- Día 28 -</p> <p><b>Lentejas a la hortelana</b></p> <p><b>Filete de abadejo en salsa con daditos de calabacin</b></p> <p><b>Pan y Clementina</b></p> <p>Kcal:419 Prot:23,7 Lip:9,5 HC:64,3</p>
<p align="right">- Día 31 -</p> <p><b>Espirales tricolor con salsa de tomate</b></p> <p><b>Filete de pollo empanado c/ Lechuga y maiz</b></p> <p><b>Pan y Yogur natural</b></p> <p>Kcal:503 Prot:22,9 Lip:13,4 HC:75,9</p>				

