



<p><b>10</b></p> <p><i>Alubias pintas /salchichas de pollo con tomate Fruta 591,2Kcal Prot:26,1g lip:12,6g HC:73,3g AGS:1,5g Recomendación de cenas: verdura en crema y ave con patata lácteo</i></p>	<p><b>11</b></p> <p><i>Arroz con verduras Contramuslo de pollo con patata panadera Fruta 564,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:19,4g - HC:59,9g AGS:4,4g Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verduras / Lácteo</i></p>	<p><b>12</b></p> <p><i>Sopa de ave con fideos Albóndigas con tomate Fruta 480,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,8g - HC:53,3g AGS:3,4g - Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras/ Lácteo</i></p>	<p><b>13</b></p> <p><i>Crema de verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta 476,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g - HC:49,6g AGS:6,0g Recomendación de cenas: Arroz / Ave con verduras / Lácteo</i></p>	<p><b>14</b></p> <p><i>Lentejas con chorizo Bacalao con calabacín Yogurt 612,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g - HC:80,5g AGS:3,8g Recomendación de cenas: Verdura en crema / Ternera con pasta / Fruta</i></p>
<p><b>17</b></p> <p><i>Espaguetis con atún y tomate Tortilla francesa con queso y lechuga Fruta 574,7Kcal - Prot:21,5g - Lip:14,5g - HC:82,1g AGS:2,3g - Recomendación de cenas: Verdura / Ave con pasta / Lácteo</i></p>	<p><b>18</b></p> <p><i>Alubias con verduras Jamoncitos de pollo al horno con limón Fruta 519,9Kcal - Prot:24,1g - Lip:9,4g - HC:82,8g AGS:1,4g - Recomendación de cenas: Sopa / Cerdo con verduras / Lácteo</i></p>	<p><b>19</b></p> <p><i>Borraja con patata San Jacobo con patatas Yogurt natural 625,8Kcal - Prot:35,2g - Lip:23,1g - HC:67,1g AGS:6,0g - Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras / Fruta</i></p>	<p><b>20</b></p> <p><i>Patatas estofadas a la marinera Lomo con salsa de zanahoria Fruta 591,2Kcal - Prot:26,1g - Lip:12,6g - HC:73,3g AGS:1,5g - Recomendación de cenas: Verdura en crema / Ave con patata / Lácteo</i></p>	<p><b>21</b></p> <p><i>Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana Fruta 551,2Kcal - Prot:28,1g - Lip:11,6g - HC:72,3g AGS:1,5g - Recomendación de cenas: Verdura en crema / Ave con patata / Lácteo</i></p>
<p><b>24</b></p> <p><i>Crema de calabacín Tortilla de patata con ensalada Fruta 556,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g - HC:59,6g AGS:6,0g Recomendación de cenas: Pasta/Huevo con verdura/ Lácteo</i></p>	<p><b>25</b></p> <p><i>Lentejas a la campesina Escalope de pollo con ensalada Yogurt 612,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g - HC:80,5g AGS:3,8g Recomendación de cenas: Verdura en crema / pescado con pasta / Fruta</i></p>	<p><b>26</b></p> <p><i>Arroz con calamares Merluza a la romana con guisantes Fruta 528,4Kcal - Prot:29,3g - Lip:10,4g - HC:72,1g AGS:1,1g - Recomendación de cenas: Verdura/Cerdo con patata/ Lácteo</i></p>	<p><b>27</b></p> <p><i>Alubias pintas con verduras Salchichas de pollo con tomate Fruta 637,6Kcal - Prot:36,8g - Lip:13,9g - HC:72,1g AGS:3,4g Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura / Lácteo</i></p>	<p><b>28</b></p> <p><i>Macarrones con tomate Ternera a la jardinera Fruta 740,6Kcal - Prot:33,8g - Lip:38,6g - HC:60,7g AGS:14,0g Recomendación de cenas: Pasta/ ave con verdura / Lácteo</i></p>
<p><b>31</b></p> <p><i>Alubias con verdura Salchichas frescas de pollo con tomate Fruta 613,3Kcal - Prot:35,0g - Lip:20,4g - HC:69,6g AGS:6,0g Recomendación de cenas: Pasta/Huevo con verdura/ Lácteo</i></p>				