

									1
									<i>Macarrones con tomate</i> <i>Merluza a la romana</i> <i>Fruta</i> <i>740,6Kcal - Prot:33,8g - Lip:38,6g -</i> <i>HC:60,7g AGS:14,0g</i> <i>Recomendación de cenas: verdura/ ave</i> <i>con arroz / Lácteo</i>
	4		5		6		7		8
	<i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta</i> <i>556,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:8,7g -</i> <i>HC:90,2g AGS:1,3g</i> <i>Recomendación de cenas: Verdura / Huevo/</i> <i>Lácteo</i>		<i>Judía verde con patata</i> <i>Contramuslo de pollo al chilindrón</i> <i>Yogur sabores</i> <i>480,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,8g -</i> <i>HC:53,3g AGS:3,4g -</i> <i>Recomendación de cenas: Sopa / Pescado</i> <i>con arroz / Lácteo</i>		<i>Macarrones con tomate</i> <i>Pizza</i> <i>Natillas</i> <i>561,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:8,7g -</i> <i>HC:90,2g AGS:1,3g</i> <i>Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con</i> <i>verduras/ Lácteo</i>		Festivo		festivo
	11		12		13		14		15
	festivo		festivo		festivo		Festivo		festivo
	18		19		20		21		22
	<i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta</i> <i>556,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:8,7g -</i> <i>HC:90,2g AGS:1,3g</i> <i>Recomendación de cenas: Verdura / Huevo/</i> <i>Lácteo</i>		<i>Judía verde con patata</i> <i>Contramuslo de pollo al chilindrón</i> <i>Yogur sabores</i> <i>480,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,8g -</i> <i>HC:53,3g AGS:3,4g -</i> <i>Recomendación de cenas: Sopa / Pescado</i> <i>con arroz / Lácteo</i>		<i>Alubias con verduras</i> <i>Lomo con champiñones</i> <i>Fruta</i> <i>561,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:8,7g -</i> <i>HC:90,2g AGS:1,3g</i> <i>Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con</i> <i>verduras/ Lácteo</i>		<i>Paella de carne</i> <i>Tortilla francesa con jamón york</i> <i>Yogur sabores</i> <i>476,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g -</i> <i>HC:49,6g AGS:6,0g</i> <i>Recomendación de cenas: Arroz / Ave con</i> <i>verduras / Lácteo</i>		<i>Patatas guisadas con chorizo</i> <i>Salmón al horno con crema de calabaza</i> <i>Fruta</i> <i>612,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g -</i> <i>HC:80,5g AGS:3,8g</i> <i>Recomendación de cenas: Verdura en crema /</i> <i>Ternera con pasta / Fruta</i>
	25		26		27		28		29
	<i>Alubias con verdura</i> <i>Salchichas frescas de pollo con tomate</i> <i>Fruta</i> <i>613,3Kcal - Prot:35,0g - Lip:20,4g -</i> <i>HC:69,6g AGS:6,0g</i> <i>Recomendación de cenas: Pasta/Huevo con</i> <i>verdura/ Lácteo</i>		<i>Arroz con verduras</i> <i>Contramuslo de pollo con patata panadera</i> <i>Fruta</i> <i>564,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:19,4g -</i> <i>HC:59,9g AGS:4,4g</i> <i>Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con</i> <i>verduras / Lácteo</i>		<i>Judías verdes con patatar</i> <i>Albóndigas con tomate</i> <i>Fruta</i> <i>480,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,8g -</i> <i>HC:53,3g AGS:3,4g -</i> <i>Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con</i> <i>verduras/ Lácteo</i>		<i>Sopa de ave con fideos</i> <i>Tortilla de patata con ensalada</i> <i>Fruta</i> <i>476,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g -</i> <i>HC:49,6g AGS:6,0g</i> <i>Recomendación de cenas: Arroz / Ave con</i> <i>verduras / Lácteo</i>		<i>Lentejas</i> <i>Cazón con calabacín</i> <i>Yogurt</i> <i>612,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g -</i> <i>HC:80,5g AGS:3,8g</i> <i>Recomendación de cenas: Verdura en crema /</i> <i>Ternera con pasta / Fruta</i>