

01	02	03	04
<p>Arroz con pollo y setas Tortilla francesa con queso Yogurt 512,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:11,2g - HC:70,5g AGS:1,4g Recomendación de cenas: Verdura en crema / pescado con pasta / Fruta</p>	<p>Lentejas con chorizo Abadejo a la romana Fruta 615,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:14,4g - HC:80,1g AGS:3,1g - Recomendación de cenas: Verdura/Cerdo con patata/ Lácteo</p>	<p>Coditos con tomate Estofado de magro con verduras Fruta 740,6Kcal - Prot:33,8g - Lip:38,6g - HC:60,7g AGS:14,0g Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verdura / Lácteo</p>	<p>Salteado de verduras Pollo a la riojana Fruta 475,6Kcal - Prot:26,8g - Lip:14,6g - HC:50,7g AGS:14,0g Recomendación de cenas: Pasta/ ave con verdura / Lácteo</p>
07	08	09	10
<p>Crema de zanahoria Tortilla de patata con ensalada Fruta 556,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:8,7g - HC:90,2g AGS:1,3g Recomendación de cenas: Arroz/ Cerdo con verduras / Lácteo</p>	<p>Garbanzos con verduras Magro de cerdo en salsa de zanahoria Yogur 564,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:19,4g - HC:59,9g AGS:4,4g Recomendación de cenas: Sopa / Huevo con verduras / Lácteo</p>	<p>Macarrones con tomate y atún Jamoncitos de pollo asado Fruta 680,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:30,8g - HC:63,3g AGS:3,4g - Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras/ Lácteo</p>	<p>Menestra de verduras Hamburguesa con tomate Yogur 476,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g - HC:49,6g AGS:6,0g Recomendación de cenas: Arroz / Ave con verduras / Lácteo</p>
14	15	16	17
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Judías verdes con patatar 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</p>	<p>Sopa de ave con fideos 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</p>
21	22	23	24
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Borrajá con patata San Jacobo con lechuga Yogurt natural 625,8Kcal - Prot:35,2g - Lip:23,1g - HC:67,1g AGS:6,0g - Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras / Fruta</p>	<p>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</p>
28	29	30	31
<p>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</p>	<p>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</p>	<p>Arroz con calamares Ternera a la jardinera Fruta 528,4Kcal - Prot:29,3g - Lip:10,4g - HC:72,1g AGS:1,1g - Recomendación de cenas: Verdura/Cerdo con patata/ Lácteo</p>	<p>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</p>