

	1		2		3		4	
	<p><i>Crema de calabacín</i> Tortilla de patata con lechuga Fruta 432,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g - HC:80,5g AGS:3,8g Recomendación de cenas: Verdura en crema / pescado con pasta / Fruta</p>		<p><i>Arroz con calamares</i> Merluza a la romana 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><i>Alubias pintas con verduras</i> 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>		<p><i>Tallarines con tomate</i> Ternera a la jardinera 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>	
7		8		9		10		11
<p><i>Garbanzos estofados</i> Fogonero empanado con ensalada Fruta 556,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:8,7g - HC:90,2g AGS:1,3g Recomendación de cenas: Verdura / Huevo/ Lácteo</p>		<p><i>Arroz con verdura</i> Contramuslo de pollo con patata panadera Yogur sabores 480,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,8g - HC:53,3g AGS:3,4g - Recomendación de cenas: Sopa / Pescado con arroz / Lácteo</p>		<p><i>Judías verdes con patata</i> Albóndigas con tomate Fruta 561,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:8,7g - HC:90,2g AGS:1,3g Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras/ Lácteo</p>		<p><i>Sopa de ave con fideos</i> Tortilla de patata con ensalada Yogur sabores 476,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g - HC:49,6g AGS:6,0g Recomendación de cenas: Verdura / Ave con pasta / Lácteo</p>		<p><i>Lentejas</i> Cazón con calabacín Fruta 612,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,2g - HC:80,5g AGS:3,8g Recomendación de cenas: Pasta / Ternera con arroz/ Fruta</p>
14		15		16		17		18
<p><i>Espaguetis con atún y tomate</i> 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><i>Alubias con verduras</i> 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><i>Acelgas con patata</i> 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><i>Patatas a la riojana</i> 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>		<p><i>Arroz con salsa de tomate</i> Abadejo empanado 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</p>
21		22		23				
<p><i>Crema de calabacín</i> 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><i>Lentejas a la campesina</i> 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><i>Macarrones con tomate</i> Pizza de York Pastre dulce 680,8Kcal - Prot:31,5g - Lip:30,8g - HC:63,3g AGS:3,4g - Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras/ Lácteo</p>				