

03	04	05	06	07
FESTIVO	FESTIVO	<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 / Verdura / Lácteo</i>	<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>	<i>Lentejas con chorizo Merluza a la romana 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>
10	11	12	13	14
<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>	<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>	FESTIVO	<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>	<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>
17	18	19	20	21
<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>	<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>	<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>	<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>	<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>
24	25	26	27	28
<i>Sopa de cocido Cocido completo Fruta 556,5Kcal - Prot:26,7g - Lip:8,7g - HC:90,2g AGS:1,3g Recomendación de cenas: Verdura / Huevo/ Lácteo</i>	<i>Judía verde con patata Contramuslo de pollo al chilindrón Yogur sabores 480,8Kcal - Prot:27,5g - Lip:15,8g - HC:53,3g AGS:3,4g - Recomendación de cenas: Sopa / Pescado con arroz / Lácteo</i>	<i>Alubias con verduras Lomo con champiñones Fruta 561,5Kcal - Prot:28,7g - Lip:8,7g - HC:90,2g AGS:1,3g Recomendación de cenas: Pasta / Pescado con verduras/ Lácteo</i>	<i>Paella de carne Tortilla francesa con jamón york Yogur sabores 476,3Kcal - Prot:20,0g - Lip:22,4g - HC:49,6g AGS:6,0g Recomendación de cenas: Arroz / Ave con verduras / Lácteo</i>	<i>Patatas guisadas con chorizo Salmón al horno con crema de calabaza Fruta 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>