

#

LUNES	DÍA 1	MARTES	DÍA 2	MIÉRCOLES	DÍA 3	JUEVES	DÍA 4	VIERNES	DÍA 5
Espaguetis boloñesa		Patatas con costillas		Sopa de cocido		Arroz abanda		Judías blancas estofadas (sin chorizo , morcilla y tocino)	
Lomo a la plancha con ensalada		Filete de pollo a la plancha con ensalada		Cocido madrileño (sin chorizo , morcilla y tocino)		Mero a la plancha con ensalada		Ternera asada con guarnición	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Kcal 656 P 45 L 30 HC 51 Ca 85 Fe 6		Kcal 636 P 41 L 41 HC 27 Ca 83 Fe 4		Kcal 614 P 52 L 12 HC 74 Ca 179 Fe 10		Kcal 565 P 28 L 19 HC 48 Ca 56 Fe 3		Kcal 646 P 40 L 25 HC 68 Ca 212 Fe 8	

LUNES	DÍA 8	MARTES	DÍA 9	MIÉRCOLES	DÍA 10	JUEVES	DÍA 11	VIERNES	DÍA 12
		Macarrones italiana		Lentejas con verduras		Puré de verduras		Potage de vigilia	
FIESTA		Lacón a la gallega con ensalada		Mero a la plancha con ensalada		Filete de ternera a la plancha		Lenguado a la plancha con ensalada	
		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
		Kcal 917 P 40 L 45 HC 88 Ca 138 Fe 6		Kcal 575 P 36 L 22 HC 58 Ca 119 Fe 7		Kcal 529 P 26 L 9 HC 39 Ca 189 Fe 7		Kcal 547 P 44 L 16 HC 58 Ca 266 Fe 8	

LUNES	DÍA 15	MARTES	DÍA 16	MIÉRCOLES	DÍA 17	JUEVES	DÍA 18	VIERNES	DÍA 19
Arroz blanco con tomate		Patatas con magro		Lentejas estofadas (sin chorizo , morcilla y tocino)		Sopa juliana		Potage de garbanzos	
Huevos fritos con patatas		Filete de merluza con ensalada		Ragout de ternera con guarnición		Filete de pollo a la plancha con ensalada		Bonito con tomate con ensalada	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Kcal 763 P 28 L 36 HC 82 Ca 84 Fe 4		Kcal 607 P 36 L 40 HC 28 Ca 98 Fe 4		Kcal 701 P 48 L 29 HC 62 Ca 144 Fe 10		Kcal 484 P 27 L 8 HC 27 Ca 107 Fe 4		Kcal 664 P 49 L 26 HC 61 Ca 276 Fe 9	

LUNES	DÍA 22	MARTES	DÍA 23	MIÉRCOLES	DÍA 24	JUEVES	DÍA 25	VIERNES	DÍA 26
Coditos napolitana		Lentejas estofadas(sin chorizo , morcilla y tocino)		Puré de zanahoria		Sopa de cocido		Crema de calabaza	
Merluza a la plancha con ensalada		Jamonicos de pollo asado con ensalada		Filete de ternera a la plancha		Cocido madrileño (sin chorizo , morcilla y tocino)		Filete de lenguado con ensalada	
Fruta		Fruta		Fruta		Fruta		Fruta	
Kcal 596 P 43 L 24 HC 53 Ca 114 Fe 5		Kcal 697 P 41 L 25 HC 80 Ca 123 Fe 8		Kcal 529 P 26 L 9 HC 39 Ca 189 Fe 7		Kcal 614 P 52 L 12 HC 74 Ca 179 Fe 10		Kcal 530 P 22 L 12 HC 37 Ca 111 Fe 3	

LUNES	DÍA 29	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Arroz blanco con tomate					
Huevos fritos con patatas					
Fruta					
Kcal 763 P 28 L 36 HC 82 Ca 84 Fe 4					

#