

#

LUNES	DÍA 2	MARTES	DÍA 3	MIÉRCOLES	DÍA 4	JUEVES	DÍA 5	VIERNES	DÍA 6
FIESTA		Arroz Blanco con tomate	Lentejas castellanas (sin chorizo , morcilla, tocino)	Arroz Abanda	Puré de zanahoria	Filete de pollo a la plancha con ensalada	Lomo a la plancha con ensalada	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
		Lacón a la gallega con ensalada	Filete de lenguado a la plancha con ensalada	Filete de pollo a la plancha con ensalada	Lomo a la plancha con ensalada	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
		Kcal 821 P 27 L 48 HC 76 Ca 103 Fe 4	Kcal 521 P 35 L 18 HC 56 Ca 129 Fe 7	Kcal 678 P 60 L 25 HC 54 Ca 236 Fe 17	Kcal 505 P 26 L 13 HC 49 Ca 106 Fe 4				

LUNES	DÍA 9	MARTES	DÍA 10	MIÉRCOLES	DÍA 11	JUEVES	DÍA 12	VIERNES	DÍA 13
Ensalada de pasta (sin gluten)	Judías blancas estofadas (sin chorizo , morcilla, tocino)	Patatas marinera	Sopa de cocido	Arroz tres delicias	Merluza a la plancha con ensalada	Ragout de ternera con arroz	Jamoncitos de pollo asados con ensalada	Cocido madrileño (sin chorizo , morcilla, tocino)	Bonito con tomate y con ensalada
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 655 P 41 L 32 HC 51 Ca 143 Fe 5	Kcal 587 P 31 L 19 HC 51 Ca 168 Fe 6	Kcal 703 P 55 L 29 HC 57 Ca 65 Fe 5	Kcal 614 P 52 L 12 HC 74 Ca 179 Fe 10	Kcal 702 P 34 L 31 HC 73 Ca 78 Fe 3					

LUNES	DÍA 16	MARTES	DÍA 17	MIÉRCOLES	DÍA 18	JUEVES	DÍA 19	VIERNES	DÍA 20
FIESTA		Espaguetis boloñesa (sin gluten)	Lentejas burgalesa (sin chorizo , morcilla, tocino)	Arroz blanco con tomate	Ensalada campera	Lomo a la plancha con ensalada	Mero a la plancha con ensalada	Huevos fritos con patatas	Ternera asada en su jugo con ensalada
		Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
		Kcal 656 P 45 L 30 HC 51 Ca 85 Fe 6	Kcal 676 P 42 L 28 HC 64 Ca 156 Fe 8	Kcal 667 P 20 L 35 HC 71 Ca 86 Fe 4	Kcal 673 P 46 L 36 HC 44 Ca 178 Fe 7				

LUNES	DÍA 23	MARTES	DÍA 24	MIÉRCOLES	DÍA 25	JUEVES	DÍA 26	VIERNES	DÍA 27
Coditos italiana (sin gluten)	Lentejas estofadas (sin chorizo , morcilla, tocino)	Puré de zanahoria	Arroz blanco	Judías verdes rehogadas	Filete de lenguado a la plancha con ensalada	Filete de pollo con ensalada	Lasaña boloñesa (sin gluten)	Merluza a la plancha con ensalada	Lomo ibérico a la plancha con ensalada
Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 586 P 35 L 18 HC 71 Ca 106 Fe 4	Kcal 550 P 40 L 19 HC 56 Ca 115 Fe 7	Kcal 824 P 48 L 28 HC 98 Ca 601 Fe 7	Kcal 645 P 29 L 31 HC 67 Ca 97 Fe 3	Kcal 636 P 28 L 25 HC 45 Ca 185 Fe 6					

LUNES	DÍA 30	MARTES	DÍA 31	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lentejas con chorizo (sin chorizo , morcilla, tocino)	Macarrones italiana (sin gluten)	Filete de ternera con ensalada	Merluza a la plancha con ensalada	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo	Fruta – lácteo
Kcal 592 P 43 L 35 HC 27 Ca 125 Fe 5	Kcal 758 P 48 L 32 HC 70 Ca 122 Fe 7					

#