



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Pollo en salsa con arroz. <u>Yogurt.</u></p> <p>E: 173Kcal; P: 9,7g; HC: 20,9; F: 5,6g; L: 4,4g</p> <p>CENA: verdura, huevo, pieza de fruta y vaso de leche.</p>	<p>Patatas guisadas con ternera. Fruta</p> <p>E:404,4Kcal; P= 12g; HC= 32,5g; L= 19,1g; F= 8,5g</p> <p>CENA: pasta, pescado, pieza de fruta, vaso de leche</p>	<p>Lentejas con verduras y nuggets. <u>Yogurt.</u></p> <p>E: 221,2Kcal; P:15,5g; HC:25,3g; F: 7g; L: 5,2g</p> <p>CENA: patatas, carne, pieza fruta y vaso leche.</p>	<p>Puré de verduras y pescado al horno. Fruta.</p> <p>E: 250Kcal; P: 12,6g; HC: 35,2g; L: 21,3g; F: 5,9g</p> <p>CENA: verduras, huevo, pieza fruta, vaso leche</p>	<p>Espaguetis con verdura y Fiambre de York a la plancha. <u>Postre lácteo</u></p> <p>VN:345Kcal; P: 13g; HC: 50,3g; L:8,1g; F: 4g</p> <p>CENA: patatas, pescado, pieza fruta, vaso leche</p>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Lentejas a la casera y empanadillas de bonito. <u>Yogurt.</u></p> <p>E : 173Kcal; P: 9,7g; HC: 20,9g;F: 5,6g; L: 4,4g</p> <p>CENA: verdura-carne, pieza fruta, vaso leche</p>	<p>Puré de calabacín y cinta de lomo Fruta.</p> <p>VN: 237,2 Kcal; P: 10,2g; HC: 18,1g L: 12,9g; F: 4,1g.</p> <p>CENA: pasta, pescado, pieza fruta, vaso leche</p>	<p>Sopa de cocido. Cocido madrileño <u>Yogurt.</u></p> <p>V.N.: 325,2Kcal; P: 13,8g; HC: 28,9g; F: 8,8g; L: 5,5g</p> <p>CENA: verdura, huevo, pieza fruta, vaso leche</p>	<p><u>Pescado</u> en salsa de tomate y arroz blanco. Fruta.</p> <p>E= 303,6 Kcal; P=12,05g; HC=15,3g; L= 20,47g; F=2,2g CENA: patatas, carne pieza fruta, vaso leche</p>	<p>Espirales boloñesa, <u>huevo y varitas de merluza.</u> <u>Postre lácteo.</u></p> <p>V.N.: 354Kcal; P:18,2g H.C.:30g; L: :16,8g; F: 2,6g</p> <p>CENA: verdura, pescado, pieza fruta y vaso leche</p>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Crema de zanahoria y salchichas frescas <u>Yogurt.</u></p> <p>E= 568 Kcal; P: 23,5g;H.C.: 22,8g; F: 1 g; L: 53,12g</p> <p>CENA: pasta, pescado, pieza fruta y vaso leche</p>	<p>Albóndigas con tomate y patatas fritas. Fruta.</p> <p>VN: 173Kcal; P 9,7g; HC: 20,9G; F: 5,6g; L: 4,4g</p> <p>CENA: verduras, carne, pieza fruta, vaso leche.</p>	<p>Lentejas guisadas y Nuggets. <u>Yogurt.</u></p> <p>E= 389,5Kcal; P= 20,5g; HC= 45,3g; L=12,1g; F = 8,2g</p> <p>CENA: pasta, huevo, pieza fruta y vaso leche.</p>	<p>Paella de <u>atún.</u> Fruta.</p> <p>E: 294,4Kcal; P: 7,8gH.C.:51,3g; L::1,7g; F: 14g</p> <p>CENA: patatas, carne, pieza fruta y vaso leche.</p>	<p>Macarrones con picadillo de pollo, <u>huevo y croquetas de jamón.</u> <u>Postre lácteo.</u></p> <p>E: 177Kcal; P: 10,7g; HC: 21g; F: 5,6g; L: 6,2g CENA: verdura, pescado, pieza fruta y vaso leche.</p>
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Lentejas con arroz y San Jacobo. <u>Yogurt</u></p> <p>E:564Kcal;P:28,2g; HC:4,2g; L: 13,7g, F: 14g</p> <p>CENA: verdura, carne, pieza fruta y vaso leche.</p>	<p>Pollo asado en su jugo con patatas fritas. Fruta.</p> <p>V.N.:358,4 Kcal; P: 18,8gH.C.:19,64g; L:10,9g; F:3,5g</p> <p>CENA: patatas y pescado, pieza de fruta y vaso leche.</p>	<p>Sopa de cocido. Cocido madrileño <u>Yogurt</u></p> <p>V.N.: 325,2Kcal; P: 13,8g; HC: 28,9g; F: 8,8g; L: 5,5g</p> <p>CENA: verdura, huevo, pieza fruta y leche</p>	<p>Paella de <u>pescado</u> y pollo. Fruta.</p> <p>V.N.:242,4Kcal; P: 18,3gH.C.:18,2g; L::21g; F: 7,9g.</p> <p>CENA: patatas, carne, pieza fruta y vaso leche.</p>	<p>Tiburones con chorizo y salchichas Frankfurt. <u>Postre lácteo</u></p> <p>VN: 388,8Kcal; P=13,5 HC= 30,4g; L=13,1g; F= 4,8g</p> <p>CENA: patatas, pescado, pieza fruta y vaso leche.</p>