



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Patatas guisadas con ternera Yogurt</p> <p>V.N.:E:319,2Kcal; P:24,4 g; H.C.: 15,1g L: 12,2g; F: 1,4g CENA: Verdura-pescado, pieza de fruta y vaso leche.</p>	<p>Pollo en salsa con arroz. Fruta</p> <p>V.N.: 173Kcal; P: 9,7g; HC: 20,9g; F: 5,6g; L: 4,4 g</p> <p>CENA: Patatas-huevo, pieza de fruta-vaso leche.</p>	<p>Lentejas a la casera y croquetas de jamón. Yogurt</p> <p>E= 346,6Kcal; P= 16,55g; HC= 42,89g; L= 18,8g; F= 8,34g CENA: Pasta-pescado, pieza fruta, vaso 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, huevo, pieza fruta, vaso leche</p>	<p>Macarrones boloñesa, <u>huevo</u> y Palitos de <u>merluza</u>. Postre lácteo.</p> <p>V.N.: 354Kcal; P:18,2g H.C.:30g; L: 16,8g; F: 2,6g.</p> <p>CENA: Verduras, pescado, pieza fruta, vaso leche</p>
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Lentejas con arroz y empanadillas de bonito. Yogurt.</p> <p>V.N: 242,74Kcal; P= 12,8g; HC= 27,5g; L= 8,43g; F= 2,93g</p> <p>CENA: Patatas, carne, pieza fruta, vaso leche.</p>	<p>Puré de verduras y salchichas frescas. Fruta.</p> <p>VN: 547 Kcal; P: 17,84g; H.C.: 28,6g; F: 1,6g; L: 42,92g</p> <p>CENA: Verdura-pescado, pieza fruta, vaso leche</p>	<p>Sopa de cocido, cocido madrileño. Yogurt.</p> <p>V.N.: 325,2Kcal; P: 13,8g; HC: 28,9g; F: 8,8g; L: 5,5g</p> <p>CENA: Pasta-huevo, pieza fruta y vaso leche.</p>	<p>Paella de <u>atún</u> Fruta.</p> <p>E: 250Kcal; P:12,6g; HC:35,5g; F: 5,9g; L: 21,3g</p> <p>CENA: Patatas, carne, pieza fruta, vaso leche</p>	<p>Espirales con picadillo de pollo, <u>huevo</u> y croquetas de jamón. Postre lácteo.</p> <p>V.N.: 467,6Kcal; P= 20,6g; HC= 60,3g; L= 15,51g; F= 3,92g</p> <p>CENA: Verdura, pescado, pieza fruta y vaso leche</p>
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Albóndigas con tomate y patatas fritas. Yogurt</p> <p>VN: 173Kcal; P 9,7g; HC: 20,9G; F: 5,6g; L: 4,4g</p> <p>CENA: Verdura, huevo, pieza de fruta y vaso leche.</p>	<p>Crema de calabacín y hamburguesa*(BM) Fruta.</p> <p>V.N.: 349,1Kcal; P= 5,55g; HC=43,6g; L= 16,1g; F= 3,36g</p> <p>CENA: Pasta, pescado, pieza fruta, vaso leche.</p>	<p>Lentejas estofadas y San Jacobo. Yogurt.</p> <p>VN:471,7g; P: 27,84g; HC=34,8g; L: 22,6g; F: 0,5g</p> <p>CENA: Verdura, carne, pieza fruta y vaso leche</p>	<p><u>Pescado</u> en salsa de tomate y arroz blanco. Fruta.</p> <p>VN: 250Kcal; P: 12,6g; HC: 35,2g; F: 5,9g; L: 21,3g</p> <p>CENA: Pasta, Huevo, pieza fruta y vaso leche.</p>	<p>Espaguetis con chorizo, <u>huevo</u> y nuggets. Postre lácteo</p> <p>VN: 444,9Kcal; P= 16,52 HC= 68,8g; L= 10,84g; F= 4,93g</p> <p>CENA: Patatas, pescado, pieza fruta y vaso leche.</p>
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>Lentejas con verdura y croquetas de jamón Yogurt</p> <p>VN: 471,4Kcal; P= 15,81g; HC= 29,2g; L= 26,13; F= 8,33g</p> <p>CENA: Patatas, carne, pieza fruta y leche.</p>	<p>Crema de zanahoria y cinta de lomo. Fruta.</p> <p>VN: 173Kcal: P: 9,7g; HC: 20,9; F: 5,6g; L: 4,4g</p> <p>CENA: Pasta, pescado, pieza fruta y vaso leche.</p>	<p>Sopa de cocido, cocido madrileño. Yogurt.</p> <p>V.N.: 252,3Kcal; P: 13,3g; HC: 28,1g; L: 8,9g; F: 3g.</p> <p>CENA: Verdura, huevo, pieza fruta, vaso leche</p>	<p>Paella de <u>pescado</u> y ternera. Fruta.</p> <p>VN: 335,2G; P: 21,43g; HC: 34g; L: 12g; F: 2,7g</p> <p>CENA: Pasta, carne, pieza fruta y vaso leche.</p>	<p>Tiburones con verduras y salchichas Frankfurt. Postre lácteo</p> <p>VN: 451g:P: 16,3g; HC: 48,4g; L: 21g; F: 3,4g</p> <p>CENA: Verduras-carne, pieza fruta y leche.</p>

E (energía); P(proteína); HC (hidrato de carbono); L (lípidos) y F (fibra)

*BM= Burger Meat