

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	DIA 1 MACARRONES CON TOMATE CASERO. MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES YOGURT Calorías: 648kcal Grasas: 19g	DIA 2 LENTEJAS ESTOFADAS CON CALABACIN . TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLITA. ENSALADA DE LECHUGA Calorías: 570kcal Grasas: 19g	DIA 3 ARROZ CALDOSO CON MAGRO DE CERDO RULITO DE MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIAS FRUTA. Calorías: 623kcal Grasas: 26g	DIA 4 SOPA DE FIDEOS CON VERDURITAS MINI HAMBURGUESA DE POLLO EN TOMATE CASERO. PATATAS PANADERAS. Calorías: 623kcal Grasas: 26g
	  		 	 
DIA 7 CREMA DE CALABAZA Y ZANAHORIAS LOMO AL HORNO. CON MENESTRA FRUTA. Calorías: 598kcal Grasas: 19g	DIA 8 MACARRONES CON TOMATE CASERO MERLUZA A LA ROTEÑA YOGURT. Calorías: 598kcal Grasas: 19g	DIA 9 COCIDO DE ALUBIAS CON ACELGAS. TORTILLA CON JAMON YORK TOMATE ALIÑADO FRUTA. Calorías: 5810kcal Grasas: 18g	DIA 10 ARROZ A LA CUBANA. PUDIN DE MERLUZA ENSALADA DE LECHUGA FRUTA. Calorías: 683kcal Grasas: 26g	DIA 11 ESTOFADO DE PATATAS CON CHOCO RULO DE POLLO EN SALSA CON ZANAHORIAS BABY YOGURT. Calorías: 550kcal Grasas: 21g
	  		 	  
DIA 14	DIA 15	DIA 16	DIA 17	DIA 18
LUNES SANTO	MARTES SANTO	MIERCOLES SANTO	JUEVES SANTO	VIERNES SANTO
DIA 21 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURITAS ALBONDIGAS DE POLLO EN TOMATE CASERO. PATATAS PANADERAS Calorías: 628kcal Grasas: 19g	DIA 22 MACARRONES CON TOMATE CASERO. MERLUZA A LA ROTEÑA YOGURT. Calorías: 548kcal Grasas: 19g	DIA 23 CASCOTE. TORTILLA ESPAÑOLA CON CALABACIN. TOMATE ALIÑADO FRUTA. Calorías: 570kcal Grasas: 21g	DIA 24 ARROZ A LA CUBANA. RULO DE MERLUZA EN AMARILLO CON GUISANTES. FRUTA. Calorías: 683kcal Grasas: 26g	DIA 25 PATATAS GUISADAS CON BACALAO. LOMO AL HORNO CON MENESTRA YOGURT. Calorías: 530kcal Grasas: 23g
	  		 	 
DIA 28 CREMA DE CALABACIN Y PUERROS RULO DE POLLO EN SALSA CON MENESTRA. FRUTA Calorías: 628kcal Grasas: 19g	DIA 29 MACARRONES A LA BOLOÑESA MERLUZA EN SALSA CON GUISANTES. YOGURT. Calorías: 548kcal Grasas: 19g	DIA 30 COCIDO DE ALUBIAS CON CALABAZA TORTILLA ESPAÑOLA CON CEBOLLITA TOMATE ALIÑADO. Calorías: 548kcal Grasas: 19g		
	 			

Los valores nutricionales de esta tabla son orientativos.

PRINCIPALES ALERGENOS

