



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>Almuerzo: FRUTA</b>  1º Puré de verduras. 2º Albóndigas con tomate frito y guisantes. Postre: Yogur natural sin azúcar. 535Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + huevo	<b>Almuerzo: PAN con aceite</b>  1º Lentejas estofadas con verduras. 2º Ensalada variada con huevo. Postre: Fruta. 490Kcal 20% Prot 29% Lip 51% Hc Cena: Verdura + carne blanca	<b>Almuerzo: FRUTA</b>  1º Sopa de fideos. 2º Cocido completo. Postre: Yogur natural sin azúcar. 575Kcal 17% Prot 27% Lip 56% Hc Cena: Verdura + pescado blanco o azul (si más de 18 meses)	<b>Almuerzo: Pan con aceite</b>  1º Guisado de verduras y merluza. 2º Ensalada variada con huevo Postre: Fruta. 507Kcal 19% Prot 30% Lip 51% Hc Cena: Verdura + lacón o jamón cocido + huevo	<b>Almuerzo: FRUTA</b>  1º Pasta con boloñesa de ternera y queso rallado. 2º Ensalada variada. Postre: Yogur natural sin azúcar. 580Kcal 17% Prot 33% Lip 51% Hc Cena: Verdura + Pescado blanco
 1º Puré de verduras con tostones. 2º Merluza al horno y ensalada variada con pepino y maíz. Postre: Yogur natural sin azúcar. 320Kcal 19% Prot 31% Lip 50% Hc Cena: Verdura + huevo	 1º Pasta con verduras (pisto) y queso rallado. 2º Tortilla francesa con ensalada. Postre: Fruta. 64Kcal 17% Prot 33% Lip 51% Hc Cena: Verdura + carne blanca	 1º Ensalada variada con maíz y aceitunas. 2º Pollo al horno con patatas. Postre: Yogur natural sin azúcar. 490Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + pescado blanco	 1º Lentejas estofadas con verdura. 2º Ensalada variada con huevo. Postre: Fruta. 490Kcal 20% Prot 29% Lip 51% Hc Cena: Verdura + lacón o jamón cocido + huevo	 1º Ensalada variada con maíz y pepino. 2º Arroz con pollo y verduras. Postre: Yogur natural sin azúcar. 506Kcal 17% Prot 26% Lip 57% Hc Cena: Verdura + pescado blanco o azul (si más de 18 meses)
 1º Ensalada variada con maíz y aceitunas. 2º Merluza al horno con patatas. Postre: Yogur natural sin azúcar. 340Kcal 21% Prot 25% Lip 54% Hc Cena: Verdura + huevo	 1º Puré de verduras. 2º Albóndigas con tomate frito y guisantes. Postre: Fruta. 535Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + carne blanca	 1º Ensalada variada con maíz y pepino. 2º Arroz con pollo y verduras. Postre: Yogur natural sin azúcar. 506Kcal 17% Prot 26% Lip 57% Hc Cena: Verdura + pescado blanco	 1º Potaje de garbanzos con acelgas y huevo. 2º Ensalada variada con jamón cocido. Postre: Fruta. 535Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + pescado blanco o azul (si más de 18 meses)	 1º Pasta con boloñesa de ternera y queso rallado. 2º Ensalada variada. Postre: Yogur natural sin azúcar. 580Kcal 17% Prot 33% Lip 51% Hc Cena: Verdura + lacón o jamón cocido + huevo
 1º Guisado de merluza y verduras. 2º Ensalada variada con jamón cocido y olivas. Postre: Yogur natural sin azúcar. 535Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + huevo	 1º Puré de calabaza y zanahoria. 2º Tortilla de jamón cocido con ensalada variada. Postre: Fruta. 535Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + carne blanca	 1º Ensalada variada con aceitunas. 2º Arroz con pollo y verduras. Postre: Yogur natural sin azúcar. 506Kcal 17% Prot 26% Lip 57% Hc Cena: Verdura + pescado blanco	 1º Olla alicantina con huevo. 2º Ensalada variada con jamón cocido. Postre: Fruta. 490Kcal 20% Prot 29% Lip 51% Hc Cena: Verdura + pescado blanco o azul (si más de 18 meses)	 1º Pasta con magro y queso rallado. 2º Ensalada con maíz y pepino. Postre: Yogur natural sin azúcar. 535Kcal 13% Prot 31% Lip 56% Hc Cena: Verdura + lacón o jamón cocido + huevo



Alérgenos:

