

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
																<p align="center">-DÍA 1-</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Tortilla española con arroz blanco</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:500    Prot:41    Lip:15    HC:56</p>			
<p align="center">-DÍA 4-</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de bacalao con ensalada de lechuga</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:423    Prot:14    Lip:11    HC:64</p>				<p align="center">-DÍA 5-</p> <p>Brócoli gratinado con queso/Crema de brocoli</p> <p>Magro de cerdo con verduritas y patatas</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:435    Prot:29    Lip:18    HC:44</p>				<p align="center">-DÍA 6-</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:499    Prot:20    Lip:14    HC:75</p>				<p align="center">-DÍA 7-</p> <p>Sopa de estrellas</p> <p>Filete de pollo en salsa con patatas</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>Kcal:382    Prot:22    Lip:15    HC:42</p>				<p align="center">-DÍA 8-</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Rombos de merluza</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:343    Prot:22    Lip:10    HC:46</p>			
<p align="center">-DÍA 11-</p> <p>Lentejas a la hortelana</p> <p>Cinta de lomo adobada en salsa de pimientos y cebollita</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:609    Prot:28    Lip:25    HC:72</p>				<p align="center">-DÍA 12-</p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:328    Prot:18    Lip:6    HC:55</p>				<p align="center">-DÍA 13-</p> <p>Crema de verduras</p> <p>Albóndigas Burger meat mixta con patatas</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:576    Prot:20    Lip:26    HC:61</p>				<p align="center">-DÍA 14-</p> <p>Farfalle napolitana</p> <p>Filete de contramuslo de pollo con daditos de zanahoria</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>Kcal:477    Prot:26    Lip:18    HC:57</p>				<p align="center">-DÍA 15-</p> <p>Alubias blancas estofadas con verduras</p> <p>Huevos cocidos con tomate</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:448    Prot:24    Lip:10    HC:69</p>			
<p align="center">-DÍA 18-</p> <p>Arroz con pollo y calabaza/tomate</p> <p>Filete de merluza en salsa con tiras de pimientos</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:524    Prot:32    Lip:21    HC:57</p>				<p align="center">-DÍA 19-</p> <p>Crema vichy</p> <p>Magro de cerdo con verduritas y patatas</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:501    Prot:21    Lip:23    HC:57</p>				<p align="center">-DÍA 20-</p> <p>Sopa de letras</p> <p>Filete de pollo con guisantes y zanahoria</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>Kcal:370    Prot:22    Lip:15    HC:40</p>				<p align="center">-DÍA 21-</p> <p>Lentejas estofadas con verduras</p> <p>Tortilla española con daditos de calabaza</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:493    Prot:22    Lip:11    HC:80</p>				<p align="center">-DÍA 22-</p> <p>Patatas guisadas con verduras</p> <p>Filete de bacalao con lechuga</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:438    Prot:19    Lip:13    HC:65</p>			
<p align="center">-DÍA 25-</p> <p>Macarrones de la huerta</p> <p>Hamburguesa Burger meat mixta con daditos de zanahoria</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:525    Prot:18    Lip:26    HC:58</p>				<p align="center">-DÍA 26-</p> <p>Judías pintas con verduras</p> <p>Filete de merluza a la gallega</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:438    Prot:25    Lip:8    HC:72</p>				<p align="center">-DÍA 27-</p> <p>Crema parmentier</p> <p>Filete de contramuslo de pollo con verduras</p> <p>Pan y yogur natural</p> <p>Kcal:412    Prot:25    Lip:15    HC:49</p>				<p align="center">-DÍA 28-</p> <p>Arroz a la milanesa</p> <p>Filete de merluza en salsa con daditos de calabaza</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:374    Prot:19    Lip:11    HC:50</p>				<p align="center">-DÍA 29-</p> <p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido madrileño completo</p> <p>Pan y fruta</p> <p>Kcal:499    Prot:21    Lip:20    HC:67</p>			

Las cocinas centrales se someten diariamente al sistema de desinfección rápida COUNTERFOG® SDR-05-A+ Atendiendo al Reglamento (UE) nº 1169/2011, pueden solicitar información de las sustancias que pueden causar alergias o intolerancias Este menú ha sido valorado por el Departamento de Nutrición e Higiene Alimentaria (R.S. 2610104-M/ ISO 9001: 2008 N.º EC-2930/07).

GLUTEN	HUEVO	PESCADO	MOLUSCO	SOJA	ALTRAMUCES	LECHE	SÉSAMO	FRUTOS DE CÁSCARA	APIO	MOSTAZA	SULFITOS	CACAHUETE	CRUSTÁCEOS
--------	-------	---------	---------	------	------------	-------	--------	-------------------	------	---------	----------	-----------	------------