

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b> Crema de Calabaza (75 g patata y 100 g calabaza) 2 R de HC Pollo al Ajillo Champiñón Rehogado Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>4</b> Pasta con Tomate (45 g pasta y 50 g salsa tomate) 2 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>5</b> Judías Pintas Estofadas sin patata (110g judías) 2 R de HC Cinta de Lomo Adobado al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>6</b> Arroz con Tomate (76g de arroz con una cucharadita de tomate) 2 R Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta	<b>7</b> Lentejas Estofadas con Verduras (75 g lentejas y 65 g patatas ) 2,5 R de HC Salmón al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta
<b>10</b> Arroz con Verduras (75 g arroz) 2 R de HC Tortilla Francesa Ensalada de Tomate Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>11</b> Judías Blancas Estofadas con Verduras, sin patata (100 g judías) 2 R de HC Merluza al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>12</b> Crema de Verduras 130g patata 2R Filete de Pollo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Pescado + Lácteo	<b>13</b> Sopa de Cocido (45 g fideos) 1 R de HC Cocido (27,5 g garbanzos,32,5 g patata, Ternera, Pollo, Chorizo) 1 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>14</b> Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Abadejo al Horno Ensalada de Lechuga y Zanahoria Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Ave + Fruta
<b>17</b> Lentejas Estofadas con Verduras (sin patata) (100 g) 2 R de HC Caballa en Aceite Salteado de Verduras Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Ave + Fruta	<b>18</b> Sopa de Fideos (45 g) 1 R de HC Pollo Asado Arroz Pilaf (38 G) 1 R de HC Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Patata + Pescado + Lácteo	<b>19</b> Arroz con Verduras (75 g arroz) 2 R de HC Cinta de Lomo Adobada al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Huevo + Fruta	<b>20</b> Crema de Zanahoria 200g zanahoria y 65g patata 2R Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Tomate Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Fruta de Temporada 1 R de HC <b>Cena:</b> Arroz + Carne + Fruta	<b>21</b> Pasta con Tomate (90 g pasta y 50 g salsa tomate) 2,5 R de HC Salchichas de Pavo al Horno Champiñón Rehogado Pan y Agua (20 g) 1 R de HC Yogur Desnatado Sabores 0,5 R de HC <b>Cena:</b> Verdura + Pescado + Fruta

mediterránea