



"07" cereales, frutos secos, cebolla, apio, lenteja, leche de vaca

octubre-21

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 ESPINACAS SALTEADAS 0 POLLO AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 430,44KCAL 14P 37L 48HC
4 BRÓCOLI REHOGADO 0 POLLO AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 407KCAL 17,2P 33,01L 49,50HC	5 SALTEADO DE VERDURAS 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE ZANAHORIA AGUA FRUTA DE TEMPORADA 424,21KCAL 16,30P 34,96L 48,60HC	6 ESPINACAS SALTEADAS 0 ABADEJO AL HORNO 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 459KCAL 17,2P 33,01L 50HC	7 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA 0 PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 424,21KCAL 16,30P 34,96L 48,60HC	8 BRÓCOLI REHOGADO 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 410,93KCAL 17,82P 33,01L 49,50HC
11 SALTEADO DE VERDURAS 0 MERLUZA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA AGUA FRUTA DE TEMPORADA 407KCAL 17,2P 33,01L 49,50HC	12 RECOMENDACIÓN FESTIVO BRÓCOLI REHOGADO 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 410,93KCAL 17,82P 33,01L 49,50HC	13 SALTEADO DE VERDURAS 0 ABADEJO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA AGUA FRUTA DE TEMPORADA 430,44KCAL 14P 37L 48HC	14 ENSALADA DE LECHUGA, REMOLACHA 0 POLLO AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 422,38KCAL 19,66P 34,24L 47,85HC	15 ESPINACAS SALTEADAS 0 PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 417KCAL 19P 36L 44HC
18 ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA 0 PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 422,38KCAL 19,66P 34,24L 47,85HC	19 BRÓCOLI REHOGADO 0 ABADEJO AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 459KCAL 17,2P 33,01L 50HC	20 ESPINACAS SALTEADAS 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 410,93KCAL 17,82P 33,01L 49,50HC	21 SALTEADO DE VERDURAS 0 POLLO AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 407KCAL 17,2P 33,01L 49,50HC	22 BRÓCOLI REHOGADO 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA AGUA FRUTA DE TEMPORADA 430,44KCAL 14P 37L 48HC
25 BRÓCOLI REHOGADO 0 MERLUZA AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 410,93KCAL 17,82P 33,01L 49,50HC	26 SALTEADO DE VERDURAS 0 POLLO AL HORNO ENSALADA DE ZANAHORIA 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 407KCAL 17,2P 33,01L 49,50HC	27 BROCOLI REHOGADO 0 PECHUGA DE PAVO AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 462,77KCAL 19P 35L 45HC	28 SALTEADO DE VERDURAS 0 ABADEJO AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 462,77KCAL 19P 35L 45HC	29 ESPINACAS SALTEADAS 0 LOMO DE CERDO AL HORNO 0 0 AGUA FRUTA DE TEMPORADA 462,77KCAL 19P 36L 44HC