

LUNES 2

CREMA DE CALABAZA
FILETE DE SAJONIA CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 622,5/ Prot 24,4g/ Lip 17g/ Hcar 83,4 g

MARTES 3

ARROZ CON TOMATE
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

Kcal 620/ Prot 30,3 g/ Lip 17,3g/ Hcar 78,2 g

MIÉRCOLES 4

LENTEJAS JARDINERA
MERLUZA EN SALSA DE CEBOLLA
FRUTA

Kcal 621/ Prot 30,1g/ Lip 18g/ Hcar 74 g

JUEVES 5

PURÉ DE VERDURAS
LOMO ASADO EN SALSA DE
PIÑA
YOGUR

Kcal 560/ Prot 18 / Lip 20,6 g/ Hcar 70,2 g

VIERNES 6

FESTIVO

LUNES 9

FESTIVO

MARTES 10

MACARRONES CON TOMATE
CONTRAMUSLO DE POLLO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA

Kcal 622,4/ Prot 19,5g/ Lip 29,7g/ Hcar 69,1 g

MIÉRCOLES 11

CREMA DE ZANAHORIA
LOMO AL HORNO CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 542,48 / Prot 29,6 g/ Lip 20,7 g/ Hcar 59,5 g

JUEVES 12

SOPA DE FIDEOS
GARBANZOS CON CARNE DE
COCIDO
YOGURT

Kcal 697,6/ Prot 26,6g/ Lip 24,4g/ Hcar 83,9g

VIERNES 13

PATATAS GUIADAS
CROQUETAS DE JAMÓN CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 686,6 / Prot 25,5 g / Lip 31,2g / Hcar 76g

LUNES 16

MACARRONES CON TOMATE
FILETE DE PAVO CON PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 624,4/ Prot 25,7 g / Lip 24,1g / Hcar 78,1 g

MARTES 17

JUDÍAS VERDES AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

Kcal 656,1 / Prot 33,2 g / Lip 13,4 g / Hcar 82g

MIÉRCOLES 18

SOPA DE FIDEOS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 622,6/ Prot 24,7g / Lip 17,1g / Hcar 80,8g

JUEVES 19

CREMA DE CALABACÍN
MERLUZA EN SALSA DE
GUISANTES
FRUTA

Kcal 570, 81/ Prot 18 g / Lip 26 g / Hcar 66,2 g

VIERNES 20

ARROZ CON TOMATE
TERNERA ASADA CON PATATAS
CHIPS
YOGURT

Kcal 620/ Prot 30,3 g / Lip 17,3g / Hcar 78,2

LUNES 23



MARTES 24

FELICES VACACIONES

MIÉRCOLES 25

JUEVES 26

VIERNES 27

LUNES 30

DE NAVIDAD

MARTES 31

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2



VIERNES 3