

LUNES 3

MARTES 4

MIÉRCOLES 5

JUEVES 6

VIERNES 7



VACACIONES DE NAVIDAD



LUNES 10

CREMA DE CALABAZA
ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN
SALSA
FRUTA

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

MARTES 11

MACARRONES A LA BOLOÑESA
CROQUETAS DE JAMÓN CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 643,2/ Prot 19,4g/ Lip 31,7g/ Hcar 70,2g

MIÉRCOLES 12

GARBANZOS GUIADOS
LOMO ASADO EN SALSA DE
PIÑA
FRUTA

Kcal 560,7/ Prot 29,2g/ Lip 15,5g/ Hcar 68,1g

JUEVES 13

PATATAS GUIADAS
SALCHICHAS DE POLLO CON
PIMIENTOS
YOGURT

Kcal 563,9/ Prot 28,2g/ Lip 17,8g/ Hcar 72,8g

VIERNES 14

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
TORTILLA FRANCESA CON PAVO
FRUTA

Kcal 555,6 / Prot 28,9 g / Lip 25,1 g / Hcar 53,4 g

LUNES 17

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

Kcal 609,7/ Prot 33,6g/ Lip 17,8g/ Hcar 79,4 g

MARTES 18

ARROZ CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE
GUISANTES
FRUTA

Kcal 643,2/ Prot 19,4g/ Lip 31,7g/ Hcar 70,2 g

MIÉRCOLES 19

CREMA DE ZANAHORIA
LOMO AL HORNO CON
PIMIENTOS
FRUTA

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

JUEVES 20

COCIDO COMPLETO
FRUTA

Kcal 669/ Prot 37,7 g/ Lip 18,8 g/ Hcar 87,6 g

VIERNES 21

PATATAS CON CARNE
POLLO AL CHILINDRÓN
YOGURT

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

LUNES 24

JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO
FILETE RUSO EN SALSA DE
CURRY
FRUTA

Kcal 549,6/ Prot 21,5g/ Lip 18,2g/ Hcar 74,7g

MARTES 25

GARBANZOS GUIADOS
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

Kcal 533/ Prot 23,6g/ Lip 21,5g/ Hcar 61,5g

MIÉRCOLES 26

MACARRONES CON QUESO
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

Kcal 597,9/ Prot 26,8 g/ Lip 18,5 g/ Hcar 80,6 g

JUEVES 27

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
YOGURT

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

VIERNES 28

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PALOMETA EN SALSA
FRUTA

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

LUNES 31

CREMA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 561,1/ Prot 30,1g/ Lip 17,6g/ Hcar 70,28g