

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**LUNES 2**

LENTEJAS ESTOFADAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE  
TOMATE  
FRUTA

Kcal 922.4/ Prot 30.1 g/ Lip 30.9 g/ Hcar 129.9 g

**MARTES 3**

**ARROZ CON TOMATE**  
MERLUZA EN SALSA DE  
GUISANTES  
FRUTA

Kcal 544.3/ Prot 22.6/ Lip 11.2 g/ Hcar 90.4 g

**MIÉRCOLES 4**

PATATAS GUIADAS  
**TORTILLA FRANCESA CON**  
**ENSALADA**  
FRUTA

Kcal 583.6/ Prot 22.6/ Lip 15.6 g/ Hcar 77.8 g

**JUEVES 5**

**CREMA DE ZANAHORIA**  
**GARBANZOS CON CARNE (SIN**  
**CHORIZO)**  
YOGURT

Kcal 754.6/ Prot 37.8/ Lip 23.41 g/ Hcar 98.1 g

**VIERNES 6**

**FESTIVO**

**LUNES 9**

**FESTIVO**

**MARTES 10**

JUDÍAS VERDES AJO ARRIERO  
POLLO ASADO CON ZANAHORIA  
FRUTA

Kcal 480.3/ Prot 21.1/ Lip 16.3 g/ Hcar 62.5 g

**MIÉRCOLES 11**

LENTEJAS ESTOFADAS  
SALCHICHAS AL HORNO CON  
ENSALADA  
FRUTA

Kcal 624.3/ Prot 55.9 g/ Lip 15.4 g/ Hcar 65.5 g

**JUEVES 12**

CARACOLILLOS CON TOMATE  
TORTILLA DE ATÚN CON  
ENSALADA  
YOGURT

Kcal 614.2/ Prot 31.4 g/ Lip 7.9 g/ Hcar 104.4 g

**VIERNES 13**

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
**FILETE RUSO EN SALSA**  
FRUTA

Kcal 830.2/ Prot 23.3 g/ Lip 44.3 g/ Hcar 82.2 g

**LUNES 16**

LENTEJAS JARDINERA  
PALOMETA EN SALSA DE  
TOMATE  
FRUTA

Kcal 623.2/ Prot 54.6 g/ Lip 23.6 g/ Hcar 112.2 g

**MARTES 17**

CREMA DE CALABACÍN  
**REDONDO DE PAVO EN**  
**SALSA**  
FRUTA

Kcal 705.2/ Prot 26.8/ Lip 20.2 g/ Hcar 104.1 g

**MIÉRCOLES 18**

PATATAS GUIADAS  
ALBÓNDIGAS EN SALSA  
ESPAÑOLA  
FRUTA

Kcal 750.6/ Prot 16.7 g/ Lip 37.6 g/ Hcar 86.7 g

**JUEVES 19**

**CREMA DE CALABAZA**  
**GARBANZOS CON CARNE (SIN**  
**CHORIZO)**  
FRUTA

Kcal 644.9/ Prot 31.7 g/ Lip 13.2 g/ Hcar 95.9 g

**VIERNES 20**

**PASTA CON TOMATE**  
**TORTILLA DE PATATA CON**  
**ENSALADA**  
YOGURT

Kcal 754.6 / Prot 37.8 g/ Lip 23.41 g/ Hcar 98.1 g

**LUNES 23**



**MARTES 24**

**MIÉRCOLES 25**

**JUEVES 26**

**VIERNES 27**

**VACACIONES DE NAVIDAD**