

LUNES 30

MARTES 31

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6



MARTES 7

FESTIVO

MIÉRCOLES 8

ARROZ CON TOMATE
CROQUETAS DE JAMÓN CON
ENSALADA
FRUTA

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

JUEVES 9

CREMA DE ZANAHORIA
LOMO AL HORNO CON
PIMIENTOS
YOGURT

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

VIERNES 10

LENTEJAS JARDINERA
POLLO AL CHILINDRÓN
FRUTA

Kcal 901.3 / Prot 47.2 g/ Lip 29.3 g / Hcar 112.4 g

LUNES 13

CREMA DE CALABAZA
MERLUZA A LA ROMANA CON
PATATAS
FRUTA

Kcal 806.2 / Prot 36.2 g/ Lip 23.6 g / Hcar 112.2 g

MARTES 14

JUDÍAS VERDES AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

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

MIÉRCOLES 15

MACARRONES CON QUESO
SALCHICHAS AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

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

JUEVES 16

SOPA DE PEPITAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
YOGURT

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

VIERNES 17

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
LOMO ASADO CON
CHAMPIÑONES
FRUTA

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

LUNES 20

LENTEJAS JARDINERA
PECHUGA DE POLLO CON PISTO
FRUTA

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

MARTES 21

CREMA DE CALABACÍN
FILETE DE SAJONIA CON
PIMIENTOS
FRUTA

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

MIÉRCOLES 22

PATATAS GUISADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ESPAÑOLA
FRUTA

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

JUEVES 23

ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE
CEBOLLA
FRUTA

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

VIERNES 24

COCIDO COMPLETO
YOGURT

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

LUNES 27

CREMA DE ZANAHORIA
MINI HAMBURGUESAS EN SALSA
DE TOMATE
FRUTA

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

MARTES 28

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 739.6 / Prot 46.3 g/ Lip 17 g/ Hcar 95.2 g

MIÉRCOLES 29

ARROZ CON HUEVO Y TOMATE
LOMO ADOBADO CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 711.3 / Prot 41.6 g / Lip 15.3 g / Hcar 101.1

JUEVES 30

GARBANZOS GUISADOS
PECHUGA DE POLLO EN SALSA
DE MOSTAZA CON CHAMPIÑONES
FRUTA

Kcal 563.9 / Prot 28.2 g/ Lip 17.8 g/ Hcar 72.8 g

VIERNES 31

SOPA DE PICADILLO
MERLUZA EN SALSA MARINERA
YOGURT

Kcal 549.6/ Prto 21.5 g/ Lip 18.2 g / Hcar 74.7 g