

LUNES 30

MARTES 31

MIÉRCOLES 1

JUEVES 2

VIERNES 3

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10



FESTIVO

ARROZ CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN
CON ENSALADA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIA
REDONDO DE PAVO EN SALSA
YOGURT

LENTEJAS JARDINERA
POLLO AL CHILINDRÓN
FRUTA

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

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

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

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

CREMA DE CALABAZA
MERLUZA A LA ROMANA CON
PATATAS
FRUTA

JUDÍAS VERDES AJO ARRIERO
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

MACARRONES CON QUESO
SALCHICHAS AL HORNO CON
ENSALADA
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
YOGURT

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
FILETE RUSO EN SALSA
FRUTA

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

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

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

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

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

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

LENTEJAS JARDINERA
PECHUGA DE POLLO CON PISTO
FRUTA

CREMA DE CALABACÍN
REDONDO DE PAVO EN
SALSA
FRUTA

PATATAS GUISADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ESPAÑOLA
FRUTA

ESPAGUETIS CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA DE
CEBOLLA
FRUTA

CREMA DE CALABAZA
GARBANZOS CON CARNE (SIN
CHORIZO)
YOGURT

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

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

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

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

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

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31

CREMA DE ZANAHORIA
POLLO GUISADO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA

ARROZ CON HUEVO Y TOMATE
FILETE DE PAVO CON
PIMIENTOS
FRUTA

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

PURÉ DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA MARINERA
YOGURT

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

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

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

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

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