

LUNES 1

LENTEJAS JARDINERA
PECHUGA DE POLLO CON PISTO
FRUTA

Kcal 623.2/ Prot 54.6 g/ Lip 11.2 g/ Hcar 76.1 g

MARTES 2

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 3

PATATAS GUIADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA
ESPAÑOLA
FRUTA

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

JUEVES 4

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 5

COCIDO COMPLETO
YOGURT

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

LUNES 8

FESTIVO

MARTES 9

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
POLLO GUISADO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

Kcal 627.9 /Prot 21.7 g/ Lip 17 g/ Hcar 95.2 g

MIÉRCOLES 10

ARROZ CON HUEVO Y TOMATE
LOMO ADOBADO CON
VERDURITAS
FRUTA

Kcal 711. 3 /Prot 41.6g /Lip 15.3g / Hcar 101.1g

JUEVES 11

GARBANZOS GUIADOS
MERLUZA A LA VASCA
FRUTA

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

VIERNES 12

JUDÍAS VERDES AJO ARRIERO
PECHUGA DE POLLO EN SALSA DE
MOSTAZA CON CHAMPIÑONES
YOGURT

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

LUNES 15

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS DE PESCADO EN
SALSA VERDE
FRUTA

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

MARTES 16

SOPA DE FIDEOS
ESTOFADO DE PAVO CON
GUARNICIÓN
FRUTA

Kcal 739.6 /Prot 46.3 g/ Lip 18 g/ Hcar 97 g

MIÉRCOLES 17

GARBANZOS GUIADOS
LOMO ASADO EN SALSA DE PIÑA
FRUTA

Kcal 641.3 /Prot 46.3 g/ Lip 14.6 g/ Hcar 78.5 g

JUEVES 18

PATATAS VIUDAS
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
Y CALABAZA
FRUTA

Kcal 560.4 / Prot 25.9 g/ Lip 17.1 g/ Hcar 81.1 g

VIERNES 19

MACARRONES CON TOMATE
CROQUETAS DE JAMÓN CON
ENSALADA
YOGURT

Kcal 612.7/ Prot 33.7 g /Lip 12.8 g / Hcar 90.5g

LUNES 22



MARTES 23

MIÉRCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

VACACIONES

LUNES 29

MARTES 30

MIÉRCOLES 31

JUEVES

VIERNES

DE NAVIDAD