

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

*Espirales a la carbonara
Bacalao orly
con lechuga y remolacha
Fruta, leche, pan y agua*

3

726,9Kcal Pt:22,8Lip:31,2 HC:85,4

*Crema de verduras
y hortalizas
Magro de cerdo a la riojana
con patatas
Fruta, pan y agua.*

4

715,1Kcal Pt36,4Lip:26,4 HC:77,4

*Lentejas
con verduras
Tortilla de atún con
lechuga y maíz
Fruta, pan y agua.*

5

655,3Kcal Pt:23,7Lip:22,6HC:84,5

FIESTA

6

FIESTA

7

*Arroz con salsa
de tomate
Rodaja de merluza
con lechuga y tomate
Fruta, leche, pan y agua*

10

644,9KcalP:37,3Lip:15,7HC:83,4

*Crema de zanahorias
Ragout de ternera
estofado con patatas
Fruta, pan y agua.*

11

764,0Kcal Pt:32,1Lip:38,2HC:69,6

*Sopa de cocido
con fideos
Garbanzos con morcillo
chorizo y zanahoria
Fruta, pan y agua.*

12

620,2Kcal Pt:29,6Lip:11,1HC:93,1

*Fideua con pavo y
champiñones
Salmón en salsa
con guisantes
Fruta, pan y agua.*

13

631,6Kcal Pt:26,9Lip:15,8 HC:93,1

*Alubias estofadas
Tortilla de jamón york
con lechuga y tomate
Yogur, pan y agua.*

14

630,4Kcal Pt29,8 Lip:23,5 HC:69,5

*Paella de verduras
Lomo adobado al horno
con champiñón al ajillo
Fruta, leche, pan y agua*

17

689,1KcalProt35Lip:19,2HC:90,4

*Macarrones con
salsa de tomate
Tortilla de espinacas
con lechuga y zanahoria
Fruta, pan y agua.*

18

660,2KcalPt19,6Lip:21,6 HC:95,1

*Lentejas guisadas
con chorizo
Estofado de pavo
con patatas
Fruta, pan y agua.*

19

702,2Kcal Pt42,7Lip:20,2HC:82,1

*Patatas guisadas
con magro de cerdo
Abadejo al horno
con pisto manchego
Fruta, pan y agua.*

20

536,5Kcal Pt:28,2 Lip:13,7 HC71,4

MENU NAVIDAD
*NUGGETS DE POLLO
PIZZA DE JAMON Y QUESO
DANONINO*



690,4Kcal Pt29,8 Lip:23,5 HC:69,5

21

**VACACIONES
DE
NAVIDAD**

24

**VACACIONES
DE
NAVIDAD**

25

**VACACIONES
DE
NAVIDAD**

26

**VACACIONES
DE
NAVIDAD**

27

**VACACIONES
DE
NAVIDAD**

28

**VACACIONES
DE
NAVIDAD**

31

1