

LUNES 1

MARTES 2

MIERCOLES 3

JUEVES 4

VIERNES 5

Felices Vacaciones de Navidad

LUNES 8

MARTES 9

MIERCOLES 10

JUEVES 11

VIERNES 12

ARROZ CON TOMATE
LOMO ADOBADO CON PIMIENTOS
FRUTA

COCIDO COMPLETO
FRUTA

MACARRONES BOLOÑESA
MERLUZA REBOZADA CON
ENSALADA
YOGUR

LENTEJAS ESTOFADAS
ALBÓNDIGAS EN SALSA DE
TOMATE
FRUTA

JUDIAS VERDES AJO ARRIERO
CONTRAMUSLO DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 756.5/ Prot 40.8 g / Lip 17g /Hcar 110 g

Kcal 620/ Prot 26 g / Lip 32g /Hcar 57g

Kcal 665.1/Prot 32.3 g / Lip 16.9g /Hcar 95.9 g

Kcal 711.4/ Prot 30.9 g / Lip 26.7g /Hcar 84.7 g

Kcal 510.4/ Prot 32.1 g / Lip 22.8g /Hcar 44.3

LUNES 15

MARTES 16

MIERCOLES 17

JUEVES 18

VIERNES 19

SOPA DE ESTRELLITAS
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
FRUTA

MACARRONES CON CHORIZO
MERLUZA SALSA VERDE
FRUTA

PURÉ DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO CON
CHAMPIÑONES
YOGUR

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
SAN JACOBO CON ENSALADA
FRUTA

CREMA DE ZANAHORIA
HAMBURGUESAS CON TOMATE
FRUTA

Kcal 644.5/ Prot 18.7 g / Lip 28.1g /Hcar 79.2 g

Kcal 620.9/ Prot 31.4 g / Lip 15.7g /Hcar 88.4 g

Kcal 695/ Prot 38.5 g / Lip 31.3g /Hcar 64.7 g

Kcal 618.1/ Prot 19.2 g / Lip 19.5g /Hcar 91.3 g

Kcal 617.2/ Prot 19.6 g / Lip 34.4G /Hcar57.2g

LUNES 22

MARTES 23

MIERCOLES 24

JUEVES 25

VIERNES 26

MACARRONES CON TOMATE
MERLUZA EN SALSA MARINERA
FRUTA

LENTEJAS CON CHORIZO
TORTILLA FRANCESA CON
FIAMBRE DE YORK Y ENSALADA
YOGURT

CREMA DE CALABAZA
ALBONDIGAS EN SALSA
ESPAÑOLA
FRUTA

COCIDO COMPLETO
FRUTA

ARROZ CON SALCHICHAS
CROQUETAS CON ENSALADA
FRUTA

Kcal 713.2/ Prot 42.2 g / Lip 18.5g/ Hcar 94.6 g

Kcal 625.5/ Prot31.7g/ Lip 26g/ Hcar 66.2 g

Kcal 713.2/ Prot 42.2g/ Lip 18.5g/ Hcar 94.6g

Kcal 620/ Prot 26 g / Lip 32g /Hcar 57g

Kcal 690.2/ Prot 20.2 g / Lip 21.2g /Hcar 104.6g

LUNES 29

MARTES 30

MIERCOLES 31

PURÉ DE VERDURAS
SAN JACOBO CON ENSALADA
YOGUR

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS
LOMO ASADO EN SALSA MELOCOTON
FRUTA

PATATAS GUIADAS
PECHUGA DE POLLO CON
CHAMPIÑONES
FRUTA

Kcal 596.4/ Prot 12.2 g / Lip 27.3g /Hcar 75.4 g

Kcal 624.8/ Prot 46.3 g / Lip 13.9g /Hcar 78.6 g

Kcal 558.8/ Prot 19.7g/ Lip 28.5g/ Hcar 52.5g