

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES 1

GARBANZOS GUISADOS
LOMO ASADO EN SU JUGO
FRUTA

Kcal 560,71/ Prot 29,2g/ Lip 15,5g/ Hcar 68,1g

JUEVES 2

PURÉ DE VERDURAS
CHULETA DE PAVO ASADA
CON ENSALADA
YOGUR SIN LACTOSA

Kcal 563,9/ Prot 28,9g/ Lip 17,8 g/ Hcar 72,7 g

VIERNES 3

ALUBIAS BLANCAS A LA JARDINERA
TORTILLA FRANCESA CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 555,6/ Prot 28,9g/ Lip 25,1g/ Hcar 53,4g

LUNES 6

MARTES 7

MIÉRCOLES 8

JUEVES 9

VIERNES 10



FESTIVO



COCIDO COMPLETO
FRUTA

Kcal 669/ Prot 37,7g/ Lip 18,8 g/ Hcar 87,6g

PATATAS CON CARNE
POLLO AL CHILINDRÓN
YOGURT SIN LACTOSA

Kcal 620/ Prot 30,3g/ Lip 17,3g/ Hcar 78,2 g

LUNES 13

MARTES 14

MIÉRCOLES 15

JUEVES 16

VIERNES 17

JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO
CHULETA DE PAVO CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 549,6/ Prot 21,5 g/ Lip 18,2 g/ Hcar 74,7 g

GARBANZOS GUISADOS
POLLO ASADO CON ZANAHORIA
FRUTA

Kcal 533/ Prot 23,6g/ Lip 21,5g/ Hcar 61,5 g

MACARRONES CON TOMATE
ESTOFADO DE PAVO EN SALSAS
DE SETAS
FRUTA

Kcal 597,9/ Prot 26,8 g/ Lip 18,5 g/ Hcar 80,6 g

CREMA DE CALABACÍN
TORTILLA DE PATATA CON
ENSALADA
YOGURT SIN LACTOSA

Kcal 570, 81/ Prot 18 g / Lip 26 g / Hcar 66,2 g

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
PALOMETA EN SALSAS DE
TOMATE
FRUTA

Kcal 620/ Prot 30,3 g / Lip 17,3g / Hcar 78,2 g

LUNES 20

MARTES 21

MIÉRCOLES 22

JUEVES 23

VIERNES 24

CREMA DE VERDURAS
PECHUGA DE POLLO CON
ENSALADA
FRUTA

Kcal 561,1/ Prot 30,1g/ Lip 17,6 g/ Hcar 70,2g

LENTEJAS JARDINERA
FILETE DE SAJONIA CON
PIMIENTOS
FRUTA

Kcal 642,2/ Prot 24,36g/ Lip 25,6 g/ Hcar 79,5g

PATATAS GUISADAS
CONTRAMUSLO DE POLLO
CON CHAMPIÑONES
FRUTA

Kcal 640,7/ Prot 18,6 g/ Lip 31,5 g/ Hcar 70,8 g



Feliz
Navidad

LUNES 27

MARTES 28

MIÉRCOLES 29

JUEVES 30

VIERNES 31



VACACIONES DE NAVIDAD

