

LUNES
MARTES
MIÉRCOLES 1
JUEVES 2
VIERNES 3

SOPA DE FIDEOS (CELIACO)
LOMO ADOBADO CON
VERDURAS
 FRUTA

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

ARROZ A LA CUBANA
 MERLUZA EN SALSA MARINERA
 FRUTA

Kcal 550,1/ Prot 33,1 g/ Lip 18,4 g/ Hcar 61,6 g

JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO
 POLLO ASADO CON CHAMPIÑONES
 YOGURT

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

LUNES 6
MARTES 7
MIÉRCOLES 8
JUEVES 9
VIERNES 10


FESTIVO



PURÉ DE VERDURAS
TERNERA EN SALSA DE
TOMATE
 YOGURT

Kcal 563,9/ Prot 28,2g/ Lip 17,8g/ Hcar 72,8g

ALUBIAS BLANCAS JARDINERA
 TORTILLA FRANCESA CON PAVO
 FRUTA

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

LUNES 13
MARTES 14
MIÉRCOLES 15
JUEVES 16
VIERNES 17

CREMA DE CALABAZA
CONTRAMUSLO DE POLLO
CON CHAMPIÑONES
 FRUTA

Kcal 609,7/ Prot 33,6g/ Lip 17,8g/ Hcar 79,4 g

ARROZ CON TOMATE
 MERLUZA EN SALSA DE
 GUISANTES
 FRUTA

Kcal 643,2/ Prot 19,4g/ Lip 31,7g/ Hcar 70,2 g

CREMA DE ZANAHORIA
 LOMO AL HORNO CON
 PIMIENTOS
 FRUTA

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

SOPA DE FIDEOS (CELIACO)
 GARBANZOS CON CARNE Y
 CHORIZO
 FRUTA

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

PATATAS CON CARNE
 POLLO AL CHILINDRÓN
 YOGURT

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

LUNES 20
MARTES 21
MIÉRCOLES 22
JUEVES 23
VIERNES 24

JUDÍAS VERDES AL AJO ARRIERO
 FILETE RUSSO EN SALSA DE
 CURRY
 FRUTA

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

GARBANZOS GUIRADOS
 POLLO ASADO CON ZANAHORIA
 FRUTA

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

MACARRONES CON TOMATE
(CELIACO)
SAN JACOBO DE PAVO
 CON ENSALADA
 FRUTA

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



Feliz
Navidad

LUNES 27
MARTES 28
MIÉRCOLES 29
JUEVES 30
VIERNES 31


VACACIONES DE NAVIDAD

