

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES   | JUEVES  | VIERNES  |
|--|---|---|---|--|
|  |   | 1<br>Crema de zanahoria con aceite de albahaca y dados de calabacín<br>Magro de cerdo a la riojana<br>Patatas dado<br><br>Pan y Yogur sabor<br>753,6Kcal - Prot:34,9g - Lip:29,5g - HC:83,6g AGS:7,6g - Azúcares:34,2g - Sal:2,4g | 2<br>Sopa de cocido con fideos<br>Cocido completo<br>-<br><br>Pan y Fruta fresca<br>577,6Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:86,5g AGS:2,8g - Azúcares:19,0g - Sal:1,7g                                    | 3<br>Arroz Integral con salsa de tomate<br>Merluza a la andaluza<br>Ensalada de lechuga y aceitunas<br><br>Pan y Yogur sabor<br>638,1Kcal - Prot:26,8g - Lip:20,0g - HC:85,9g AGS:4,8g - Azúcares:23,4g - Sal:2,2g |
| 6<br>FESTIVO   | 7<br>NO LECTIVO   | 8<br>FESTIVO  | 9<br>Lentejas con zanahoria<br>Escalope de pollo empanado<br>Ensalada de lechuga y tomate<br><br>Pan y Fruta fresca<br>607,4Kcal - Prot:30,0g - Lip:24,0g - HC:77,1g AGS:3,0g - Azúcares:18,9g - Sal:2,7g | 10<br>Arroz tres delicias<br>Caballa con tomate<br>Ensalada de lechuga y maíz<br><br>Pan y Yogur sabor<br>600,0Kcal - Prot:33,0g - Lip:30,3g - HC:74,2g AGS:7,0g - Azúcares:24,4g - Sal:2,7g                       |
| 13<br>Judías verdes al ajillo<br>Albóndigas de ternera a la jardinera<br>Patatas fritas<br>Pan y Fruta fresca<br>698,0Kcal - Prot:23,5g - Lip:34,2g - HC:67,7g AGS:10,4g - Azúcares:19,8g - Sal:2,8g | 14<br>Espirales con tomate<br>Merluza en salsa americana<br>Ensalada de lechuga y zanahoria<br><br>Pan y Fruta fresca<br>550,0Kcal - Prot:26,9g - Lip:12,0g - HC:80,1g AGS:1,7g - Azúcares:19,8g - Sal:2,6g | 15<br>Sopa de cocido con fideos<br>Cocido completo<br>-<br><br>Pan y Natillas<br>676,1Kcal - Prot:31,2g - Lip:15,6g - HC:97,6g AGS:5,2g - Azúcares:23,4g - Sal:1,8g   | 16<br>Arroz a banda<br>Revuelto de pavo<br>Ensalada de lechuga y remolacha<br><br>Pan y Fruta fresca<br>628,4Kcal - Prot:25,9g - Lip:20,6g - HC:82,8g AGS:4,4g - Azúcares:15,1g - Sal:2,3g                | 17<br>Alubias con verduras<br>Limanda a la romana<br>Ensalada de lechuga y tomate<br><br>Pan y Yogur sabor<br>666,4Kcal - Prot:37,6g - Lip:21,0g - HC:75,3g AGS:5,1g - Azúcares:24,7g - Sal:2,1g                   |
| 20<br>Paella de verduritas<br>Cinta de lomo a la plancha<br>Ensalada de lechuga y maíz<br>Pan y Fruta fresca<br>625,7Kcal - Prot:26,5g - Lip:18,5g - HC:83,8g AGS:9,4g - Azúcares:16,9g - Sal:1,8g   | 21<br><b>MENÚ ESPECIAL DE NAVIDAD</b>   | 22<br>Garbanzos con chorizo<br>Palometa en salsa de tomate<br>Brócoli al vapor<br>Pan y Fruta fresca<br>627,2Kcal - Prot:30,8g - Lip:21,7g - HC:87,1g AGS:4,8g - Azúcares:19,7g - Sal:2,6g  | 23<br>VACACIONES DE NAVIDAD   | 24<br>VACACIONES DE NAVIDAD  |
| 27<br>VACACIONES DE NAVIDAD  | 28<br>VACACIONES DE NAVIDAD   | 29<br>VACACIONES DE NAVIDAD   | 30<br>VACACIONES DE NAVIDAD   | 31<br>VACACIONES DE NAVIDAD  |