

LUNES 2

Espaguetis a la Boloñesa
Merluza a la Molinera
Ens de Lechuga y Zanah
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
739 Kcal. 31,99g Prot. 75,16g H.C. 32,4g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

LUNES 9

Guisantes a la Francesa
Albóndigas a la Cazuela
Arroz Pilaf
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
685 Kcal. 26,56g Prot. 71,39g H.C. 24,95g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 16

Macarrones con Tomate
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maiz
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
583 Kcal. 23,08g Prot. 38,11g H.C. 36,83g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 23

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 30

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 3

Crema Hortelana
Cinta de Lomo a la Plancha
Patatas Asadas
Fruta Temporada, Pan y Agua
613 Kcal. 23,38g Prot. 47,91g H.C. 35,08g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MARTES 10

Coditos al Ajillo
Merluza con Tomate
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
725 Kcal. 41,31g Prot. 75,14g H.C. 27,42g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 17

Lentejas a la Madrileña
Tortilla de Jamón de Pavo
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
723 Kcal. 34,6g Prot. 62,03g H.C. 34,25g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MARTES 24

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 31

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 4

Arroz con Verduras
Huevos Revueltos con Queso
Patatas Asadas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
722 Kcal. 25,17g Prot. 78,58g H.C. 32,51g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 11

Judías Blancas Guisadas
Tortilla Fr de Calabacín
Ens de Lechuga y Remolacha
Yogur o Fruta, Pan y Agua
605 Kcal. 25,66g Prot. 25,26g H.C. 41,66g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 18

Crema Dubarry
Bacalao Orly
Patatas Fritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
619 Kcal. 16,05g Prot. 62,3g H.C. 32,42g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 5

Sopa de Cocido
Cocido Completo
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
617 Kcal. 28,77g Prot. 59,5g H.C. 29,4g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 12

Crema de Calabaza
Pollo en Pepitoria
Patatas Fritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
596 Kcal. 25,15g Prot. 46,97g H.C. 32,98g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 19

COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD

MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado



JUEVES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 6

FESTIVO

VIERNES 13

Arroz con Magro
Supremas de Merluza
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
724 Kcal. 20,56g Prot. 89,54g H.C. 30,16g Lip.
MERIENDA: Yogur

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

VIERNES 20

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

LEYENDA

- cacahuete
- altramuces
- gluten
- mostaza
- frutos de cáscara
- pescado
- apio
- crustáceos
- huevo
- soja
- sésamo
- leche
- moluscos
- sulfitos
- puede contener trazas de varios alérgenos