

LUNES 2

Espaguetis a la Boloñesa 🍴🍷
 Salteado Campestre 🍴🍷
 Merluza a la Molinera 🐟🍴
 Ens de Lechuga y Zanah 🍴🍷
 P Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
 824 Kcal. 39,98 g Prot. 93,95g H.C. 40,5 g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Huevo

MARTES 3

Crema Hortelana
 Calabacín al Ajo
 Cinta de Lomo a la Plancha
 Patatas Asadas
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
 766 Kcal. 29,22g Prot. 59,89g H.C. 43,86g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 4

Arroz con Verduras
 Parrillada de Verduras
 Huevos Revueltos con Queso 🍴🍷
 Ens de Lechuga y Maiz 🍴🍷
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
 802 Kcal. 31,44g Prot. 98,24g H.C. 40,64g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

JUEVES 5

Sopa de Cocido 🍴🍷
 Repollo Rehogado
 Cocido Completo
 Ens de Lechuga y Zanah 🍴🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
 771 Kcal. 35,96g Prot. 74,37g H.C. 36,75g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 6

FESTIVO

LUNES 9

Guisantes a la Francesa ⚠️
 Crema de Puerros ⚠️
 Albóndigas a la Cazuela ⚠️
 Arroz Pilaf 🍴🍷
 P Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
 856 Kcal. 33,19g Prot. 89,23g H.C. 31,19g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

MARTES 10

Coditos al Ajillo 🍴🍷
 Alcachofas Rehogadas 🐟
 Merluza con Tomate 🐟
 Verduritas Dado 🍴🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
 899 Kcal. 51,64g Prot. 93,91g H.C. 34,27g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

MIÉRCOLES 11

Judías Blancas Guisadas 🍴🍷
 Espinacas a la Crema 🍴🍷
 Tortilla Fr de Calabacín 🍴🍷
 Ens de Lechuga y Remolacha 🍴🍷
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
 756 Kcal. 32,08g Prot. 31,59g H.C. 52,08g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

JUEVES 12

Crema de Calabaza
 Brócoli Rehogado 🍴🍷
 Pollo en Pepitoria 🍴🍷
 Patatas Fritas 🍴🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
 746 Kcal. 31,45g Prot. 58,71g H.C. 41,22g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Huevo

VIERNES 13

Arroz con Magro 🍴🍷
 Judías Verdes con Patatas 🍴🍷
 Supremas de Merluza 🍴🍷
 Zanahoria Baby 🍴🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
 745 Kcal. 25,68g Prot. 98,89g H.C. 37,7g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pavo

LUNES 16

Macarrones con Tomate 🍴🍷
 Verduras a la Provenzal ⚠️
 Hamburguesa a la Plancha ⚠️
 Ens de Lechuga y Maiz 🍴🍷
 P Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
 805 Kcal. 33,27g Prot. 83,18g H.C. 47,02g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pollo

MARTES 17

Lentejas a la Madrileña ⚠️
 Menestra de Verduras 🍴🍷
 Tortilla de Jamón de Pavo 🍴🍷
 Ens de Lechuga y Zanah 🍴🍷
 Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
 904 Kcal. 43,25g Prot. 77,53g H.C. 42,81g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 18

Crema Dubarry
 Acelgas Cacerieñas
 Bacalao Orly 🐟🍴🍷
 Patatas Fritas 🍴🍷
 Yogur o Fruta, Pan y Agua 🍴🍷
MERIENDA: Bocadillo Variado
 774 Kcal. 20,07g Prot. 77,88g H.C. 40,53g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Lomo

JUEVES 19

COMIDA ESPECIAL 🎄
 DE NAVIDAD
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
 Verdura y Pescado

VIERNES 20

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 23

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 24

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 25

VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 26

VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 27

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 30

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 31

VACACIONES DE NAVIDAD

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍯 - mostaza
- 🌿 - apio
- 🌱 - soja
- 🐌 - moluscos
- 🌰 - altramuces
- 🍯 - frutos de cáscara
- 🦀 - crustáceos
- 🌰 - sésamo
- 🍷 - sulfitos
- 🍴🍷 - gluten
- 🐟 - pescado
- 🍴🍷 - huevo
- 🍴🍷 - leche
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos