

LUNES 6
VACACIONES DE
NAVIDAD

MARTES 7
VACACIONES DE
NAVIDAD

MIÉRCOLES 1
VACACIONES DE
NAVIDAD

JUEVES 2
VACACIONES DE
NAVIDAD

VIERNES 3
VACACIONES DE
NAVIDAD

LUNES 6
VACACIONES DE
NAVIDAD

MARTES 7
VACACIONES DE
NAVIDAD

MIÉRCOLES 8
Lentejas a la Burgalesa
Huevos a la Villaroy
Verduritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
678 Kcal. 22,96g Prot. 73,92g H.C. 29,22g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 9
Crema de Verduras
Merluza a la Marinera
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
505 Kcal. 27,58g Prot. 49,73g H.C. 20,04g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 10
Sopa de Fideos
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua
556 Kcal. 27,73g Prot. 43,11g H.C. 31,19g Lip.
MERIENDA: Yogur
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Lomo

LUNES 13
Macarrones a la Española
Merluza a la Navarra
Ens de Lechuga y Tomate
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
704 Kcal. 33,24g Prot. 73,69g H.C. 29,11g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 14
Judías Blancas Guisadas
Tortilla de Patata
Menestra Salteada
Fruta Temporada, Pan y Agua
782 Kcal. 31,96g Prot. 57,56g H.C. 43,86g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 15
Crema Parmentier
Filete de Cerdo Empanado
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua
700 Kcal. 28,22g Prot. 69,88g H.C. 32,07g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 16
Paella Valenciana
Palometa en Salsa
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
644 Kcal. 35,46g Prot. 76,02g H.C. 20,87g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 17
Judías Verdes Rehogadas
Pollo al Chilindrón
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua
519 Kcal. 23,44g Prot. 49,49g H.C. 23,51g Lip.
MERIENDA: Yogur
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 20
Lentejas Guisadas
Revuelto de Queso
Ensalada Verde
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
590 Kcal. 30,23g Prot. 55,52g H.C. 24,3g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 21
Arroz Oriental
Merluza a la Romana
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
742 Kcal. 28,01g Prot. 85,23g H.C. 30,53g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 22
Crema de Acelgas y Zanah
Pollo a la Pizzaiola
Patatas Fritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
622 Kcal. 28,32g Prot. 47,28g H.C. 34,27g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 23
Sopa de Cocido
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
625 Kcal. 26,33g Prot. 66,88g H.C. 27,66g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

VIERNES 24
Quesadillas
Tacos Mexicano
Helado
Fruta Temporada, Pan y Agua
625 Kcal. 26,33g Prot. 66,88g H.C. 27,66g Lip.
MERIENDA: Yogur
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 27
Fideuá de Verduras
Bonito con Tomate
Verduritas Dado
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
737 Kcal. 34,02g Prot. 80,36g H.C. 28,9g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 28
Crema de Brócoli
Albóndigas Guisadas
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
642 Kcal. 21,91g Prot. 52,49g H.C. 31,99g Lip.
MERIENDA: Galletas y Leche
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 29
Arroz con Tomate
Salchichas al Horno
Ensalada Verde
Yogur o Fruta, Pan y Agua
639 Kcal. 25,4g Prot. 79,45g H.C. 23,07g Lip.
MERIENDA: Fruta y Sandwich Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 30
Potaje Alubias con Calabaza
Tortilla de Jamón York
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
713 Kcal. 35,01g Prot. 63,96g H.C. 31,25g Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 31
Menestra con Jamón
Ragout de Pollo
Arroz Salteado
Fruta Temporada, Pan y Agua
695 Kcal. 29,37g Prot. 91,24g H.C. 21,18g Lip.
MERIENDA: Yogur
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LEYENDA

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