

VACACIONES DE NAVIDAD

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
Crema de Zanahorias
Huevos a la Villaroy
Verduritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
848 Kcal. 28,7g Prot. 92,41g H.C. 36,54g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 9
Crema de Espinacas
Wok de Verduras
Merluza a la Marinera
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
632 Kcal. 34,47g Prot. 62,16g H.C. 25,05g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 10
Sopa de Fideos
Coliflor Rehogada
Hamburguesa a la Plancha
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
695 Kcal. 34,67g Prot. 53,89g H.C. 39,98g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

LUNES 13
Macarrones a la Española
Acelgas Cacereñas
Merluza a la Navarra
Ens de Lechuga y Tomate
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
880 Kcal. 41,54g Prot. 92,11g H.C. 36,39g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 14
Judías Blancas Guisadas
Panaché de Verduras
Tortilla de Patata
Menestra Salteada
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
978 Kcal. 39,95g Prot. 71,96g H.C. 54,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 15
Crema Parmentier
Escalibada
Filete de Cerdo Empanado
Patatas Panadera
Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
875 Kcal. 35,27g Prot. 87,36g H.C. 40,08g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 16
Paella Valenciana
Parrillada de Verduras
Palometa en Salsa
Verduritas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
805 Kcal. 44,32g Prot. 95,01g H.C. 26,09g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 17
Judías Verdes Rehogadas
Berenjenas Asadas
Pollo al Chilindrón
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
649 Kcal. 29,29g Prot. 61,86g H.C. 29,39g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 20
Lentejas Guisadas
Pisto Andaluz
Revuelto de Queso
Zanahoria Baby
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
737 Kcal. 37,77g Prot. 69,41g H.C. 30,38g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 21
Arroz Oriental
Guisantes al Ajillo
Merluza a la Romana
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
927 Kcal. 35g Prot. 106,5g H.C. 38,17g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 22
Crema de Acelgas y Zanah
Lombarda con Manzana
Pollo a la Pizzaiola
Patatas Fritas
Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
777 Kcal. 35,4g Prot. 59,09g H.C. 42,83g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

JUEVES 23
Sopa de Cocido
Repollo Rehogado
Cocido Completo
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
781 Kcal. 32,9g Prot. 83,6g H.C. 34,58g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 24
Nachos al Queso
Tacos Mexicanos
Helado
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
851 Kcal. 41,51g Prot. 81,72g H.C. 38,4g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 27
Fideuá de Verduras
Espinacas Reh con Patatas
Bonito con Tomate
Verduritas Dado
P Lácteo o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
921 Kcal. 42,51g Prot. 100,4g H.C. 36,12g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 28
Crema de Brócoli
Judías Verdes Encebolladas
Albóndigas Guisadas
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
803 Kcal. 27,3g Prot. 65,61g H.C. 39,99g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 29
Arroz con Tomate
Alcachofas Salteadas
Salchichas al Horno
Ensalada Verde
Yogur o Fruta, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
798 Kcal. 31,73g Prot. 99,32g H.C. 28,83g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 30
Potaje Alubias con Calabaza
Salteado Campesre
Tortilla de Jamón York
Ens de Lechuga y Zanah
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
891 Kcal. 43,76g Prot. 79,94g H.C. 39,06g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 31
Menestra con Jamón
Crema Hortelana
Ragout de Pollo
Arroz Salteado
Fruta Temporada, Pan y Agua
MERIENDA: Bocadillo Variado
869 Kcal. 36,7g Prot. 114g H.C. 26,49g Lip.
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

Primaria

