

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

25

26

27

28

29

Crema de verduras y hortalizas  
Calamar rabas rebozadas  
Lechuga y maíz  
Pan blanco  
Fruta fresca

488,3Kcal - Prot:12,7g - Lip:21,2g - HC:57,1g  
AGS:2,9g - Azúcares:19,5g - Sal:2,8g

Espaguetis aglio-olio con pavo  
Tortilla francesa  
Lechuga y zanahoria  
Pan integral

Yogures sabores variados  
596,3Kcal - Prot:31,0g - Lip:20,5g -  
HC:74,3g AGS:5,8g - Azúcares:21,8g -  
Sal:1,6g

Garbanzos estofados  
Lomo adobado al horno  
Patatas dado  
Pan blanco  
Fruta fresca

621,4Kcal - Prot:27,1g - Lip:18,4g - HC:80,3g  
AGS:2,9g - Azúcares:17,7g - Sal:3,5g

Arroz a la milanesa  
Caballa en salsa americana  
Lechuga y aceitunas  
Pan blanco

Fruta fresca  
686,9Kcal - Prot:29,3g - Lip:27,0g - HC:78,0g  
AGS:4,7g - Azúcares:18,0g - Sal:2,4g

Lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún y  
queso fresco  
Albóndigas con salsa de cebolla  
Patatas fritas  
Pan blanco

Yogures sabores variados  
735,5Kcal - Prot:26,8g - Lip:39,2g - HC:66,2g  
AGS:14,6g - Azúcares:22,9g - Sal:2,8g

2

Crema parmentiere  
Hamburguesa de ternera a la española  
Patatas fritas  
Pan blanco  
Fruta fresca

523,9Kcal - Prot:17,9g - Lip:16,6g - HC:72,0g  
AGS:3,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,4g

**FESTIVO**

9

Coditos salteados al ajillo con calabacín  
Lomo adobado al horno  
Lechuga y aceitunas  
Pan blanco  
Fruta fresca

609,5Kcal - Prot:29,5g - Lip:21,9g - HC:69,4g  
AGS:5,6g - Azúcares:17,5g - Sal:1,7g

3

Arroz tres delicias  
Filete abadejo a la romana  
Lechuga y zanahoria  
Pan integral  
Fruta fresca

510,2Kcal - Prot:20,8g - Lip:17,6g - HC:62,1g  
AGS:2,5g - Azúcares:18,6g - Sal:1,7g

4

Sopa de puchero  
Tortilla de patata y calabacín  
Lechuga y tomate  
Pan blanco  
Fruta fresca

605,4Kcal - Prot:26,2g - Lip:19,9g - HC:77,9g  
AGS:4,3g - Azúcares:15,8g - Sal:1,6g

5

Macarrones con chorizo  
Gallo al horno  
Lechuga y maíz  
Pan blanco  
Fruta fresca

580,1Kcal - Prot:18,8g - Lip:18,5g - HC:78,1g  
AGS:3,2g - Azúcares:18,5g - Sal:3,3g

6

**FESTIVO**

Lentejas con verduras  
Pincho moruno de pollo  
Lechuga y remolacha  
Pan blanco

Yogures sabores variados  
548,9Kcal - Prot:31,8g - Lip:16,4g - HC:64,5g  
AGS:4,6g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g

10

Ensalada de lechuga,tomate,maíz,atún y  
huevo

Escalope de pollo empanado  
Patata panadera al horno  
Pan blanco  
Fruta fresca

380,1Kcal - Prot:19,1g - Lip:11,5g - HC:45,6g  
AGS:2,0g - Azúcares:20,9g - Sal:1,7g

11

Alubias estofadas  
Bacalao rebozado al ajillo  
Lechuga y remolacha  
Pan blanco  
Fruta fresca

526,9Kcal - Prot:19,2g - Lip:16,6g - HC:77,5g  
AGS:3,3g - Azúcares:14,6g - Sal:2,1g

12

Arroz al horno con magro de cerdo  
Revuelto de jamón york con patatas  
Lechuga y remolacha  
Pan blanco  
Fruta fresca

554,7Kcal - Prot:30,1g - Lip:19,9g - HC:56,3g  
AGS:4,2g - Azúcares:16,6g - Sal:1,6g

13

Crema de calabacín  
Salmón al horno con salsa de piña  
Ensalada de tomate y maíz  
Pan blanco

Yogures sabores variados  
725,0Kcal - Prot:35,4g - Lip:28,9g - HC:78,5g  
AGS:7,2g - Azúcares:23,2g - Sal:2,0g

16

Lentejas con zanahoria  
Tortilla de patatas y cebolla  
Lechuga y zanahoria  
Pan blanco  
Fruta fresca

586,8Kcal - Prot:20,7g - Lip:20,1g - HC:73,5g  
AGS:3,5g - Azúcares:17,7g - Sal:3,3g

17

Ensalada de lechuga,tomate,maíz  
atún y queso fresco  
Albóndigas con salsa pomodoro  
(búrguer meat)  
Patatas fritas  
Pan integral  
Fruta fresca

526,4Kcal - Prot:21,1g - Lip:11,8g - HC:79,9g  
AGS:2,0g - Azúcares:19,3g - Sal:1,5g

18

Guiso de patatas con magro  
Tortilla francesa  
Tomate aliñado  
Pan blanco  
Fruta fresca


698,6Kcal - Prot:21,4g - Lip:33,7g - HC:72,7g  
AGS:6,8g - Azúcares:18,2g - Sal:2,2g

19

Espirales napolitana  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Patatas fritas  
Pan blanco  
Fruta fresca

597,1Kcal - Prot:28,1g - Lip:20,1g - HC:70,9g  
AGS:4,4g - Azúcares:19,9g - Sal:1,9g

20

Arroz con tomate   
Pizza de jamón york  
Daditos de patatas fritas  
Pan blanco

Yogures sabores variados  
851,4Kcal - Prot:34,1g - Lip:44,4g - HC:77,0g  
AGS:17,2g - Azúcares:24,7g - Sal:3,1g

23

**VACACIONES  
DE  
NAVIDAD**

24

**VACACIONES  
DE  
NAVIDAD**

25

**VACACIONES  
DE  
NAVIDAD**

26

**VACACIONES  
DE  
NAVIDAD**

27

**VACACIONES  
DE  
NAVIDAD**