

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



02

Judías verdes rehogadas

Filete de ternera empanado con patatas

Fruta

766 Kcal./ P:31,6g / H:65,8g
G:39,6g /A.G.S.:8g

03

Macarrones a la napolitana

Salmón al horno con ensalada

Fruta

740 Kcal./ P:32,5g / H:78,5g
G:31g /A.G.S.:6g

04

Lentejas estofadas

Salchichas frescas con ensalada

Fruta

650 Kcal./ P:36,6g / H:64g
G:24,4g /A.G.S.:3,2g

05

Arroz a la ragance (pollo y champiñones)

Filete de pescadilla al horno con ensalada

Yogur

629 Kcal./ P:29,9g / H:69,8g
G:24,5g /A.G.S.:5,5g

06

FESTIVO

09

FESTIVO

10

Coditos con tomate y queso

Pesquitos con ensalada

Fruta

754 Kcal./ P:28,4g / H:96,5g
G:26g /A.G.S.:5,1g

11

Sopa del cocido (fideos, caldo de cocido)
Cocido completo

(garbanzos, chorizo, ternera, pollo, codillo, tocino y patatas)

Fruta

647 Kcal./ P:35,6g / H:81,7g
G:16,3g /A.G.S.:5,6g

12

Crema de verduras naturales (Apio, puerro, nabo, zanahorias, acelgas, repollo y patatas)

Albóndigas caseras con patatas
dado
Fruta

710 Kcal./ P:33,4g / H:67g
G:31,9g /A.G.S.:11,2g

13

Patatas guisadas con carne

Merluza al horno con ensalada

Yogur

645 Kcal./ P:34,7g / H:57,8g
G:29,1g /A.G.S.:8g

16

Paella valenciana (calamares, mejillones, pollo, chirlas, gambas, pimiento, guisantes)
Jamón de pavo y queso con ensalada de lechuga y tomate
Fruta

659 Kcal./ P:32,8g / H:70,5g
G:25,9g /A.G.S.:9g

17

Crema de calabaza

Cinta de lomo a la plancha con patatas

Fruta

653 Kcal./ P:33,6g / H:68,7g
G:24,8g /A.G.S.:5,6g

18

Espaguetis al pesto

Bacalao al ajoarriero

Yogur

700 Kcal./ P:37,3g / H:72,3g
G:27,9g /A.G.S.:6,2g

19

Judías blancas estofadas

Ragout de pavo con ensalada

Dulces navideños

743 Kcal./ P:31,8g / H:61,9g
G:37g /A.G.S.:5,4g

20

Sopa de fideos

Entremeses calientes

Dulces navideños

731 Kcal./ P:16,2g / H:83,1g
G:34,8g /A.G.S.:5,9g

