



VIERNES 01																			
												Arroz Thai							
												Tortilla paisana con ensalada lechuga y maíz							
												Fruta / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
																651	18	26	83
LUNES 04				MARTES 05				MIÉRCOLES 06				JUEVES 07				VIERNES 08			
Lentejas				Crema San German															
Sajonia a la plancha con salsa de champiñones				Pollo al ajillo con ensalada				FESTIVO				NO LECTIVO				FESTIVO			
Fruta / pan				Yogur / pan															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
798	32	42	65	683	32	36	53												
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Arroz blanco con tomate				Brócoli al ajo-arriero				Sopa de cocido				Fideuá				Patatas revolconas			
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Pollo asado con patatas fritas				Cocido completo				Merluza a la plancha con ensalada de lechuga				Hamburguesa plancha ensalada lechuga y tomate			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
843	23	41	93	670	33	37	48	714	31	22	91	720	33	29	78	731	27	29	84
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Macarrones con chorizo				Judías verdes reh. con jamón				Sopa Vallmont				Judías pintas con arroz				Crema de verduras			
Salchichas frescas al horno				Magro con tomate				Tortilla de patata con ensalada				Merluza en salsa verde				Pizzas (DOMINOS)			
Fruta / pan				Gelatina de fresa / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Postre especial			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	25	30	93	738	32	42	54	657	21	28	77	709	48	24	67	621	20	22	81

Día	RECOMENDACIONES CENAS
1	Brócoli salteado, chuleta de pavo a la plancha con ensalada y fruta
4	Crema de puerros, patata y zanahoria, salmón a la plancha con calabacín y fruta
5	Arroz con verduras, alitas de pollo al horno con patatas y fruta
6	FESTIVO
7	NO LECTIVO
8	FESTIVO
11	Espinacas salteadas con ajo, hamburguesa de pescado con espárragos y fruta
12	Macarrones con tomate, tortilla de queso con tomate natural y fruta
13	Crema de verduras, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
14	Guisantes con jamón, pollo asado con verduras salteadas y fruta
15	Sopa de estrellas, fogonero a la plancha con champiñones salteados y yogur
18	Puré de patata y zanahoria, merluza en salsa con ensalada mixta y fruta
19	Arroz con tomate, berenjenas rellenas de carne con champiñones y fruta
20	Coliflor gratinada, chuleta de sajonia con pimientos y fruta
21	Menestra de verduras, huevos rellenos de atún y tomate con ensalada y fruta
22	Parrillada de verduras, pollo empanado con verduras y fruta



OS DESEAMOS FELIZ NAVIDAD



VIERNES 01																			
												Arroz Thai							
												Tortilla paisana							
												Fruta / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
																547	15	20	74
LUNES 04				MARTES 05				MIÉRCOLES 06				JUEVES 07				VIERNES 08			
Lentejas				Crema San German															
Sajonia a la plancha con salsa de champiñones				Pollo al ajillo				FESTIVO				NO LECTIVO				FESTIVO			
Fruta / pan				Yogur / pan															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
598	24	32	48	512	24	27	40												
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Arroz blanco con tomate				Brócoli al ajo-arriero				Sopa de cocido				Fideuá				Patatas revolconas			
Lomo adobado a la plancha				Pollo asado con patatas fritas				Cocido completo				Merluza a la plancha				Hamburguesa plancha			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
632	17	31	69	502	25	28	36	536	23	16	68	540	25	22	59	548	20	22	63
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Macarrones con chorizo				Judías verdes reh. con jamón				Sopa Vallmont				Judías pintas con arroz				Crema de verduras			
Salchichas frescas al horno				Magro con tomate				Tortilla de patata				Merluza en salsa verde				Pollo en salsa			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
575	18	23	70	553	24	31	41	496	16	21	58	532	36	18	50	466	15	17	61
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29			
 FELIZ NAVIDAD				Arroz con verduras				Sopa de fideos				Crema de verduras				Macarrones con tomate			
				Lacón a la plancha				Magro con tomate				Pollo a la plancha				Merluza en salsa			
				Yogur / pan				Fruta/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
				505	21	21	57	445	15	23	42	424	21	20	37	406	25	16	37

Día	RECOMENDACIONES CENAS
1	Yogurt con galletas ó cereales
4	Sándwich de jamón con queso y vaso de leche
5	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
6	FESTIVO
7	NO LECTIVO
8	FESTIVO
11	Sándwich de pavo y vaso de leche
12	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
13	Pan con quesitos y vaso de leche chocolateada
14	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
15	Yogurt con galletas ó cereales
18	Bocadillo de salchichón y vaso de leche
19	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
20	Sándwich de jamón con queso y vaso de leche
21	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
22	Yogurt con galletas ó cereales
25	NAVIDAD 
26	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
27	Sándwich de pavo y vaso de leche
28	Fruta troceada con vaso de leche y galletas
29	Yogurt con galletas o cereales



																VIERNES 01			
												Arroz Thai							
												Tortilla paisana con ensalada lechuga y maíz							
												Fruta / pan (sin gluten)							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
																651	18	26	83
LUNES 04				MARTES 05				MIÉRCOLES 06				JUEVES 07				VIERNES 08			
Lentejas				Crema San German															
Sajonia a la plancha con salsa de champiñones				Pollo al ajillo con ensalada				FESTIVO				NO LECTIVO				FESTIVO			
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
798	32	42	65	683	32	36	53												
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Arroz blanco con tomate				Brócoli al ajo-arriero				Sopa de cocido				Fideuá				Patatas revolconas			
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Pollo asado con patatas fritas				Cocido completo				Merluza a la plancha con ensalada de lechuga				Hamburguesa plancha ensalada lechuga y tomate			
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche/ pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / pan (sin gluten)			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
843	23	41	93	670	33	37	48	714	31	22	91	720	33	29	78	731	27	29	84
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Macarrones con chorizo				Judías verdes reh con jamón				Sopa Vallmont				Judías pintas con arroz				Crema de verduras			
Salchichas frescas al horno				Magro con tomate				Tortilla de patata con ensalada				Merluza en salsa verde				Pizzas (DOMINOS)			
Fruta / pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Fruta / leche/ pan (sin gluten)				Yogurt / pan (sin gluten)				Postre especial			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	25	30	93	738	32	42	54	657	21	28	77	709	48	24	67	621	20	22	81

Día RECOMENDACIONES CENAS

- 1 Brócoli salteado, chuleta de pavo a la plancha con ensalada y fruta
- 4 Crema de puerros, patata y zanahoria, salmón a la plancha con calabacín y fruta
- 5 Arroz con verduras, alitas de pollo al horno con patatas y fruta
- 6 FESTIVO
- 7 NO LECTIVO
- 8 FESTIVO
- 11 Espinacas salteadas con ajo, hamburguesa de pescado con espárragos y fruta
- 12 Macarrones con tomate, tortilla de queso con tomate natural y fruta
- 13 Crema de verduras, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
- 14 Guisantes con jamón, pollo asado con verduras salteadas y fruta
- 15 Sopa de estrellas, fogonero a la plancha con champiñones salteados y yogur
- 18 Puré de patata y zanahoria, merluza en salsa con ensalada mixta y fruta
- 19 Arroz con tomate, berenjenas rellenas de carne con champiñones y fruta
- 20 Coliflor gratinada, chuleta de sajonia con pimientos y fruta
- 21 Menestra de verduras, huevos rellenos de atún y tomate con ensalada y fruta
- 22 Parrillada de verduras, pollo empanado con verduras y fruta



OS DESEAMOS FELIZ NAVIDAD





LUNES 03				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES 01			
																Puré de verduras naturales con huevo			
																Yogurt			
																MERIENDA: Papilla de frutas			
								Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
																594	18	19	57
LUNES 04				MARTES 05				MIÉRCOLES 06				JUEVES 07				VIERNES 08			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				FESTIVO				NO LECTIVO				FESTIVO			
Yogurt				Yogurt															
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	24	13	55	605	22	31	55									594	18	19	57
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt			
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Puré de verduras naturales con pollo				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt			
MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
601	24	13	55	605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57
LUNES 25				MARTES 26				MIÉRCOLES 27				JUEVES 28				VIERNES 29			
FELIZ NAVIDAD 				Puré de verduras naturales con ternera				Puré de verduras naturales con pescado				Puré de verduras naturales con legumbre				Puré de verduras naturales con huevo			
				Yogurt				Yogurt				Yogurt				Yogurt			
				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas				MERIENDA: Papilla de frutas			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
				605	22	31	55	598	22	12	57	601	25	14	55	594	18	19	57



VIERNES 01																			
												Arroz Thai							
												Tortilla paisana con ensalada lechuga y maíz							
												Fruta / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
																651	18	26	83
LUNES 04				MARTES 05				MIÉRCOLES 06				JUEVES 07				VIERNES 08			
Lentejas				Crema San German															
Sajonia a la plancha con salsa de champiñones				Pollo al ajillo con ensalada				FESTIVO				NO LECTIVO				FESTIVO			
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
798	32	42	65	683	32	36	53												
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Arroz blanco con tomate				Brócoli al ajo-arriero				Sopa de cocido				Fideuá				Patatas revolconas			
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Pollo asado con patatas fritas				Cocido completo				Merluza a la plancha con ensalada de lechuga				Hamburguesa plancha ensalada lechuga y tomate			
Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
843	23	41	93	670	33	37	48	714	31	22	91	720	33	29	78	731	27	29	84
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Macarrones con chorizo				Judías verdes reh con jamón				Sopa Vallmont				Judías pintas con arroz				Crema de verduras			
Salchichas frescas al horno				Magro con tomate				Tortilla de patata con ensalada				Merluza en salsa verde				Pizzas (DOMINOS)			
Fruta / pan				Gelatina de fresa / pan				Fruta / pan				Yogurt de soja / pan				Postre especial			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	25	30	93	738	32	42	54	657	21	28	77	709	48	24	67	621	20	22	81

Día RECOMENDACIONES CENAS

- 1 Brócoli salteado, chuleta de pavo a la plancha con ensalada y fruta
- 4 Crema de puerros, patata y zanahoria, salmón a la plancha con calabacín y fruta
- 5 Arroz con verduras, alitas de pollo al horno con patatas y fruta
- 6 FESTIVO
- 7 NO LECTIVO
- 8 FESTIVO
- 11 Espinacas salteadas con ajo, hamburguesa de pescado con espárragos y fruta
- 12 Macarrones con tomate, tortilla de queso con tomate natural y fruta
- 13 Crema de verduras, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
- 14 Guisantes con jamón, pollo asado con verduras salteadas y fruta
- 15 Sopa de estrellas, fogonero a la plancha con champiñones salteados y yogur
- 18 Puré de patata y zanahoria, merluza en salsa con ensalada mixta y fruta
- 19 Arroz con tomate, berenjenas rellenas de carne con champiñones y fruta
- 20 Coliflor gratinada, chuleta de sajonia con pimientos y fruta
- 21 Menestra de verduras, huevos rellenos de atún y tomate con ensalada y fruta
- 22 Parrillada de verduras, pollo empanado con verduras y fruta



OS DESEAMOS FELIZ NAVIDAD





																VIERNES 01			
												Arroz Thai							
												Tortilla paisana con ensalada lechuga y maíz							
												Fruta / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
																651	18	26	83
LUNES 04				MARTES 05				MIÉRCOLES 06				JUEVES 07				VIERNES 08			
Lentejas				Crema San German															
Sajonia a la plancha con salsa de champiñones				Pollo al ajillo con ensalada				FESTIVO				NO LECTIVO				FESTIVO			
Fruta / pan				Yogur / pan															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
798	32	42	65	683	32	36	53												
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Arroz blanco con tomate				Brócoli al ajo-arriero				Sopa de cocido				Fideuá				Patatas revolconas			
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Pollo asado con patatas fritas				Cocido completo				Tortilla de jamón con ensalada de lechuga				Hamburguesa plancha ensalada lechuga y tomate			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
843	23	41	93	670	33	37	48	714	31	22	91	761	33	34	79	731	27	29	84
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Macarrones con chorizo				Judías verdes reh. con jamón				Sopa Vallmont				Judías pintas con arroz				Crema de verduras			
Salchichas frescas al horno				Magro con tomate				Tortilla de patata con ensalada				Pollo a la plancha				Pizzas (DOMINOS)			
Fruta / pan				Gelatina de fresa / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Postre especial			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	25	30	93	738	32	42	54	657	21	28	77	659	37	24	65	621	20	22	81

Día RECOMENDACIONES CENAS

- 1 Brócoli salteado, chuleta de pavo a la plancha con ensalada y fruta
- 4 Crema de puerros, patata y zanahoria, salmón a la plancha con calabacín y fruta
- 5 Arroz con verduras, alitas de pollo al horno con patatas y fruta
- 6 FESTIVO
- 7 NO LECTIVO
- 8 FESTIVO
- 11 Espinacas salteadas con ajo, hamburguesa de pescado con espárragos y fruta
- 12 Macarrones con tomate, tortilla de queso con tomate natural y fruta
- 13 Crema de verduras, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
- 14 Guisantes con jamón, pollo asado con verduras salteadas y fruta
- 15 Sopa de estrellas, fogonero a la plancha con champiñones salteados y yogur
- 18 Puré de patata y zanahoria, merluza en salsa con ensalada mixta y fruta
- 19 Arroz con tomate, berenjenas rellenas de carne con champiñones y fruta
- 20 Coliflor gratinada, chuleta de sajonia con pimientos y fruta
- 21 Menestra de verduras, huevos rellenos de atún y tomate con ensalada y fruta
- 22 Parrillada de verduras, pollo empanado con verduras y fruta



OS DESEAMOS FELIZ NAVIDAD



VIERNES 01																			
												Arroz Thai							
												Lacón a la plancha con ensalada lechuga y maíz							
												Fruta / pan							
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
																738	25	31	87
LUNES 04				MARTES 05				MIÉRCOLES 06				JUEVES 07				VIERNES 08			
Lentejas				Crema San German															
Sajonia a la plancha con salsa de champiñones				Pollo al ajillo con ensalada				FESTIVO				NO LECTIVO				FESTIVO			
Fruta / pan				Yogur / pan															
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
798	32	42	65	683	32	36	53												
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Arroz blanco con tomate				Brócoli al ajo-arriero				Sopa de cocido				Fideuá				Patatas revolconas			
Lomo adobado a la plancha con ensalada				Pollo asado con patatas fritas				Cocido completo				Merluza a la plancha con ensalada de lechuga				Hamburguesa plancha ensalada lechuga y tomate			
Fruta / pan				Yogur / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Fruta / pan			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
843	23	41	93	670	33	37	48	714	31	22	91	720	33	29	78	731	27	29	84
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Macarrones con chorizo				Judías verdes reh. con jamón				Sopa Vallmont				Judías pintas con arroz				Crema de verduras			
Salchichas frescas al horno				Magro con tomate				Pollo a la plancha con ensalada				Merluza en salsa verde				Pizzas (DOMINOS)			
Fruta / pan				Gelatina de fresa / pan				Fruta / leche/ pan				Yogur / pan				Postre especial			
Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.	Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
767	25	30	93	738	32	42	54	612	32	25	62	709	48	24	67	621	20	22	81

Día RECOMENDACIONES CENAS

- Brócoli salteado, chuleta de pavo a la plancha con ensalada y fruta
- Crema de puerros, patata y zanahoria, salmón a la plancha con calabacín y fruta
- Arroz con verduras, alitas de pollo al horno con patatas y fruta
- FESTIVO
- NO LECTIVO
- FESTIVO
- Espinacas salteadas con ajo, hamburguesa de pescado con espárragos y fruta
- Macarrones con tomate, tortilla de queso con tomate natural y fruta
- Crema de verduras, cinta de lomo a la plancha con ensalada y fruta
- Guisantes con jamón, pollo asado con verduras salteadas y fruta
- Sopa de estrellas, fogonero a la plancha con champiñones salteados y yogur
- Puré de patata y zanahoria, merluza en salsa con ensalada mixta y fruta
- Arroz con tomate, berenjenas rellenas de carne con champiñones y fruta
- Coliflor gratinada, chuleta de sajonia con pimientos y fruta
- Menestra de verduras, huevos rellenos de atún y tomate con ensalada y fruta
- Parrillada de verduras, pollo empanado con verduras y fruta

OS DESEAMOS FELIZ NAVIDAD



