

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Diciembre Felices Fiestas	27	28	29	30	01 Crema hortelana Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo
					KC:740 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8
	04 Coditos carbonara Crema de calabacín Lacón a la gallega Fruta - Lácteo	05 Pisto manchego Tortilla de patatas con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	06 FESTIVO	07 FESTIVO	08 FESTIVO
	KC:867 PR:40 LI:45 HC:88 CA:138 FE:6	KC:660 PR:21 LI:32 HC:37 CA:175 FE:6			
	11 Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo	12 Acelgas rehogadas Merluza a la riojana con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	13 Patatas con costillas Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo	14 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	15 Puré de calabaza Croquetas , empanadillas y jamón jork a la plancha Fruta - Lácteo
	KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	KC:674 PR:37 LI:15 HC:49 CA:341 FE:10	KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	KC:653 PR:57 LI:16 HC:31 CA:113 FE:7	KC:713 PR:20 LI:27 HC:64 CA:221 FE:4
	18 Macarrones boloñesa Crema de espárragos Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo	19 Menestra de verduras Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	20 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD	21 Puré de zanahoria Brócolis rehogados Limanda a la romana con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	22 Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo
	KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	KC:683 PR:26 LI:23 HC:45 CA:129 FE:5		KC:668 PR:25 LI:12 HC:56 CA:141 FE:4	KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4
	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)
 PR: Proteínas (g)
 LI: Lípidos (g)
 HC: Hidratos de carbono (g)
 CA: Calcio (mg)
 FE: Hierro (mg)