

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Diciembre Felices Fiestas	27	28	29	30	01 Crema hortelana Judías verdes rehogadas Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:620 PR:26 LI:13 HC:39 CA:185 FE:6
	04 Pasta sin huevo Crema de calabacín Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:877 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	05 Lentejas estofadas con verduras Pisto manchego Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:650 PR:40 LI:19 HC:56 CA:115 FE:7	06 FESTIVO	07 FESTIVO	08 FESTIVO
	11 Arroz con tomate Crema de puerros Lomo ibérico a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:658 PR:25 LI:27 HC:58 CA:50 FE:3	12 Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino) Acelgas rehogadas Merluza a la riojana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:655 PR:44 LI:20 HC:75 CA:241 FE:8	13 Patatas con costillas Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	14 Sopa de cocido (pasta sin huevo) Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino) Fruta (a elegir entre dos) KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10	15 Puré de calabaza Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:618 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4
	18 Pasta sin huevo Crema de espárragos Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:709 PR:37 LI:24 HC:75 CA:307 FE:11	19 Lentejas estofadas con verduras Menestra de verduras Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:648 PR:38 LI:19 HC:56 CA:114 FE:8	20 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD	21 Puré de zanahoria Brócolis rehogados Limanda a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:638 PR:23 LI:7 HC:49 CA:126 FE:4	22 Arroz con tomate Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta - Lácteo KC:669 PR:26 LI:22 HC:58 CA:55 FE:2
	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)