

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 Diciembre Felices Fiestas	27	28	29	30	01 Crema hortelana Judías verdes rehogadas 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 Lentejas estofadas con verduras 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:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10			
	11 Arroz con tomate Crema de puerros Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo	12 Judías blancas estofadas 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 Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos)	15 Puré de calabaza Guisantes con jamón Croquetas, empanadillas y jamón jork a la plancha Fruta - Lácteo
	KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	KC:818 PR:51 LI:34 HC:77 CA:256 FE:10	KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	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 Lentejas estofadas con verduras 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:792 PR:33 LI:20 HC:72 CA:147 FE:9		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)