

|                                                                                                                            | LUNES                                                                                                                                                  | MARTES                                                                                                                                                                                             | MIÉRCOLES                                                                                                                                         | JUEVES                                                                                                                                                                 | VIERNES                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Diciembre<br/>Felices<br/>Fiestas</p> | 27                                                                                                                                                     | 28                                                                                                                                                                                                 | 29                                                                                                                                                | 30                                                                                                                                                                     | 01<br>Crema hortelana<br>Judías verdes rehogadas<br>Lomo ibérico a la plancha con ensalada<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:620 PR:26 LI:13 HC:39 CA:185 FE:6 |
|                                                                                                                            | 04<br>Pasta sin gluten<br>Crema de calabacín<br>Lacón a la gallega<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:779 PR:39 LI:44 HC:58 CA:130 FE:6                       | 05<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Pisto manchego<br>Tortilla de patatas con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)<br><br>KC:735 PR:36 LI:33 HC:76 CA:178 FE:10                             | 06<br>FESTIVO                                                                                                                                     | 07<br>FESTIVO                                                                                                                                                          | 08<br>FESTIVO                                                                                                                                            |
|                                                                                                                            | 11<br>Arroz con tomate<br>Crema de puerros<br>Huevos fritos con patatas<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4                   | 12<br>Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino)<br>Acelgas rehogadas<br>Merluza a la riojana con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)<br><br>KC:655 PR:44 LI:20 HC:75 CA:241 FE:8 | 13<br>Patatas con costillas<br>Coliflor rehogada<br>Jamoncitos de pollo con ensalada<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5 | 14<br>Sopa de cocido (pasta sin gluten)<br>Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino)<br>Fruta (a elegir entre dos)<br><br>KC:614 PR:52 LI:12 HC:74 CA:179 FE:10 | 15<br>Puré de calabaza<br>Filete de ternera a la plancha con ensalada<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:618 PR:24 LI:8 HC:34 CA:82 FE:4                        |
|                                                                                                                            | 18<br>Pasta sin gluten<br>Crema de espárragos<br>Lomo asado con verduras y con ensalada<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:711 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10 | 19<br>Lentejas estofadas con verduras<br>Menestra de verduras<br>Filete de ternera a la plancha con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)<br><br>KC:648 PR:38 LI:19 HC:56 CA:114 FE:8             | 20<br>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD                                                                                                                     | 21<br>Puré de zanahoria<br>Brócolis rehogados<br>Limanda a la plancha con ensalada<br>Fruta (a elegir entre dos)<br><br>KC:638 PR:23 LI:7 HC:49 CA:126 FE:4            | 22<br>Arroz con tomate<br>Crema de verduras<br>Huevos fritos con patatas<br>Fruta - Lácteo<br><br>KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4                    |
|                                                                                                                            | 25<br>VACACIONES                                                                                                                                       | 26<br>VACACIONES                                                                                                                                                                                   | 27<br>VACACIONES                                                                                                                                  | 28<br>VACACIONES                                                                                                                                                       | 29<br>VACACIONES                                                                                                                                         |
|                                                                                                                            |                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                          |



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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