



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
02	Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	03 Lentejas estofadas con verduras Acelgas rehogadas Ragout de pavo con verduras Fruta (a elegir entre dos) KC:774 PR:42 LI:24 HC:75 CA:133 FE:8	04 Fideuá Espinacas a la crema Limanda a la romana con ensalada Fruta - Lácteo KC:730 PR:57 LI:28 HC:61 CA:265 FE:17	05 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos) KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	06 FESTIVO
09	Macarrones boloñesa Crema de puerros Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:761 PR:29 LI:17 HC:63 CA:291 FE:10	10 Judías blancas estofadas Menestra de verduras Tortilla francesa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:759 PR:32 LI:36 HC:53 CA:188 FE:8	11 Patatas con costillas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	12 Paella Sopa Juliana Merluza a la riojana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:815 PR:67 LI:25 HC:85 CA:286 FE:18	13 Puré de calabaza Guisantes con jamón Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta - Lácteo KC:763 PR:20 LI:27 HC:64 CA:221 FE:4
16	Espaguetis carbonara Crema de verduras Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:867 PR:40 LI:45 HC:88 CA:138 FE:6	17 Lentejas burgalesa Pisto manchego Tilapia a la menier con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:777 PR:42 LI:32 HC:57 CA:134 FE:8	18 COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD KC:200 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	19 Puré de zanahoria Judías verdes rehogadas Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:709 PR:21 LI:9 HC:65 CA:144 FE:5	20 Arroz con tomate Crema hortelana Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5
23	VACACIONES	24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES	27 VACACIONES
30	VACACIONES	31 VACACIONES	01	02	03



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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