

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	01 Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	02 Judías blancas estofadas Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:766 PR:38 LI:38 HC:70 CA:216 FE:9	03 Patatas con costillas Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	04 Sopa Juliana Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:682 PR:25 LI:9 HC:27 CA:106 FE:4	05 Puré de calabaza Guisantes con jamón Canelones gratinados Fruta - Lácteo KC:758 PR:46 LI:28 HC:83 CA:572 FE:6
	08 FESTIVO	09 Coditos carbonara Crema de puerros Albóndigas a la casera con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:849 PR:46 LI:28 HC:106 CA:130 FE:7	10 Espinacas a la crema Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo KC:683 PR:26 LI:37 HC:39 CA:446 FE:6	11 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos) KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	12 Crema hortelana Judías verdes rehogadas Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo KC:740 PR:33 LI:24 HC:51 CA:213 FE:8
	15 Espaguetis integrales con tomate Crema de champiñón Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:827 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	16 Lentejas estofadas con verduras Brócolis rehogados Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta (a elegir entre dos) KC:813 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 FE:8	17 COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	18 Puré de zanahoria Pisto manchego Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:666 PR:27 LI:8 HC:49 CA:112 FE:4	19 Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4
	22 VACACIONES	23 VACACIONES	24 VACACIONES	25 VACACIONES	26 VACACIONES
	29 VACACIONES	30 VACACIONES	31 VACACIONES	01	02



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

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