

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01	Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con salchichas Fruta - Lácteo	02 Judías blancas estofadas Acelgas rehogadas Jamón asado en su jugo con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	03 Patatas con costillas Coliflor rehogada Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo	04 Fideuá Sopa Juliana Merluza a la riojana con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	05 Puré de calabaza Guisantes con jamón Canelones gratinados Fruta - Lácteo
	KC:780 PR:27 LI:50 HC:59 CA:88 FE:5	KC:766 PR:38 LI:38 HC:70 CA:216 FE:9	KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	KC:806 PR:66 LI:26 HC:78 CA:314 FE:19	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)	10 Paella Espinacas a la crema Limanda a la romana con ensalada Fruta - Lácteo	11 Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta (a elegir entre dos)	12 Crema hortelana Judías verdes rehogadas Escalopines provenzal con ensalada Fruta - Lácteo
		KC:849 PR:46 LI:28 HC:106 CA:130 FE:7	KC:738 PR:58 LI:27 HC:68 CA:238 FE:17	KC:770 PR:58 LI:26 HC:75 CA:184 FE:11	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	16 Lentejas estofadas con verduras Brócolis rehogados Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta (a elegir entre dos)	17 COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	18 Puré de zanahoria Pisto manchego Tilapia a la menier con ensalada Fruta (a elegir entre dos)	19 Arroz con tomate Crema de verduras Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo
	KC:827 PR:48 LI:51 HC:70 CA:146 FE:7	KC:813 PR:34 LI:38 HC:86 CA:253 FE:8		KC:738 PR:23 LI:7 HC:49 CA:126 FE:4	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)