



Lunes

DÍA 6

FESTIVO

DÍA 13

MACARRONES CON TOMATE Y CHORIZO
ROTTI DE PAVO ASADO CON VERDURAS AL HORNO
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	16	18	81

DÍA 20

CODITOS A LA BOLOÑESA
MERO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
738	32	27	93

DÍA 27

VACACIONES DE NAVIDAD

Martes

DÍA 7

NO LECTIVO

DÍA 14

CREMA DE CALABACIN
ALBONDIGAS DE BACALAO CON TOMATE Y PATATAS COCIDAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	23	13	97

DÍA 21

COLIFLOR A LA NAPOLITANA CON JAMÓN SERRANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS DADO AL HORNO
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
591	30	26	60

DÍA 28

VACACIONES DE NAVIDAD

Miércoles

DÍA 1

ARROZ CON POLLO Y VERDURAS
EMSPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
683	17	24	101

DÍA 8

FESTIVO

DÍA 15

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
603	22	16	94

DÍA 22

PIZZA DE JAMÓN Y MOZZARELLA
NUGGUETS DE POLLO CON PATATAS FRITAS
BIZCOCHO DE CHOCOLATE

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
917	29	46	89

DÍA 29

VACACIONES DE NAVIDAD

Jueves

DÍA 2

SALTEADO DE JUDIAS VERDES CON BACON
SALCHICHAS FRESCAS CON TOMATE Y PATATAS DADO ASADAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
708	21	42	61

DÍA 9

SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS
POLLO AL HORNO CON PATATAS FRITAS
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
635	27	28	70

DÍA 16

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
SAN JACOBO CON PATATAS ASADAS
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
696	20	41	63

DÍA 23

VACACIONES DE NAVIDAD

DÍA 30

VACACIONES DE NAVIDAD

Viernes

DÍA 3

JUDIAS PINTAS CON CHORIZO
NUGGETS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAIZ
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
685	31	26	81

DÍA 10

FIDEUA DE PAVO CON VERDURAS
LOMOS DE MERLUZA A LA ROMANA CON RODAJA DE TOMATE
YOGUR DE SABORES

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
604	34	24	103

DÍA 17

PATATAS CON MAGRO
CROQUETAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ
FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
722	25	27	94

DÍA 24

VACACIONES DE NAVIDAD

DÍA 31

VACACIONES DE NAVIDAD

Alimentos consumidos en la comida

Arroz, pasta, patata o legumbres
Verduras
Carnes
Pescados
Huevo
Fruta
Lácteo

Sugerencias para la cena

Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Arroz, pasta o patata
Pescado o huevo
Carnes o huevo
Pescado o carne
Lácteo o fruta
Fruta