



Lunes

DÍA 2

VACACIONES NAVIDAD

DÍA 9

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

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

DÍA 16

CODITOS A LA BOLOÑESA
MERO EN SALSAS CON VERDURAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 23

ARROZ CON TOMATE
LOMO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON VERDURAS AL HORNO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
521	15	24	60

DÍA 30

POTAJE DE GARBANZOS CON BACALAO
PÉCHUGA DE PAVO ASADA CON ZANAHORIAS BABY
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
608	29	11	59

Martes

DÍA 3

VACACIONES NAVIDAD

DÍA 10

CREMA DE CALABACÍN
ALBONDIGAS DE BACALAO CON TOMATE Y PATATAS COCIDAS
YOGUR DE FRUTA

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

DÍA 17

COLIFLOR A LA NAPOLITANA CON JAMÓN SERRANO
JAMONCITOS DE POLLO ASADOS CON PATATAS DADO
YOGUR DE FRUTA

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

DÍA 24

FESTIVO

DÍA 31

CREMA DE CALABAZA
MERLUZA A LA MARINERA CON GAMBAS Y PATATAS COCIDAS
YOGUR DE FRUTA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
618	21	13	78

Miércoles

DÍA 4

VACACIONES NAVIDAD

DÍA 11

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 18

PAELLA CAMPERA
HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑÓN Y R. DE TOMATE
ZUMO DE NARANJA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
470	17	26	62

DÍA 25

LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DE FRUTAS

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
556	23	23	66

Jueves

DÍA 5

VACACIONES NAVIDAD

DÍA 12

BRÓCOLI SALTEADO CON JAMÓN SERRANO
SAN JACOBO CON PATATAS DADO AL HORNO
YOGUR DE FRUTA

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

DÍA 19

CREMA DE VERDURAS
LACÓN A LA GALLEGA CON CACHELOS
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
456	16	15	65

DÍA 26

CREMA DE ESPINACAS
CONTRAMUSLOS DE POLLO EN PEPITORIA CON ARROZ BLANCO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
467	20	9	77

Viernes

DÍA 6

FESTIVO

DÍA 13

PAELLA DE VERDURAS
CROQUETAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

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

DÍA 20

JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO
BOCADITOS DE BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ
YOGUR DE FRUTAS

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
521	23	18	66

DÍA 27

LACITOS CON CHAMPIÑONES Y BACON
MERO ENTOMATADO CON PATATAS PANADERAS
YOGUR DE FRUTAS

Kcal.	Prot.	Lip	H.C.
533	20	14	80

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