

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



5 VACACIONES NAVIDAD	6 ¡Feliz día de Reyes!	7 DÍA NO LECTIVO	8 Arroz a la milanesa San Jacobo de jamón y queso Champiñones rehogados Pan, fruta fresca Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58	9 Lentejas Hortelanas Tortilla Española Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta fresca Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9
12 Espagueti carbonara Bacalao (rebozado) con tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta fresca Kcal 546 Prot 27,19 lip 20,14 HC 36,88	13 Judías pintas con arroz Cinta de sajonia Ensalada de lechuga y aceitunas Pan, fruta fresca Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78	14 Crema de calabaza Albóndigas a la jardinera Patatas dado Pan, fruta fresca Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18	15 Sopa de Cocido Cocido completo con garbanzos, chorizo, judías verdes y pollo Pan, postre lácteo Kcal 460,5 Prot 26,39 lip 18,84 HC 47,38	16 Patatas guisadas con carne Merluza en salsa verde Ensalada de lechuga con maíz Pan, fruta fresca Kcal 594,1 Prot 33,59 lip 21,04 HC 68,68
19 Lentejas campesinas Tortilla a la francesa Ensalada de lechuga y remolacha Pan, fruta fresca Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18	20 Fideuá marinera Filete ruso en salsa española Patatas en bastón Pan, fruta fresca Kcal 374,4 Prot 22,49 lip 10,64 HC 58,9	21 Arroz tres delicias con york, guisantes y zanahoria Abadejo rebozado Ensalada de lechuga con maíz Pan, fruta fresca Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78	22 Pure de verduras de temporada Pollo Asado en su jugo Patata panadera Pan, postre lácteo Kcal 594,1 Prot 33,59 lip 21,04 HC 68,68	23 Judías verdes rehogadas con pavo Filete de cerdo a la plancha Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta fresca Kcal 518,6 Prot 16,39 lip 24,54 HC 59
26 Arroz con tomate Crujiente de merluza Ensalada de lechuga y zanahoria Pan, fruta fresca Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78	27 Guiso de alubias Blancas Huevos a la cazadora Brócoli rehogado Pan, fruta fresca Kcal 546 Prot 27,19 lip 20,14 HC 36,88	28 JORNADA TAILANDESA Pad Thai (tallarines con verduras estilo Tai) Cerdo al estilo de siam con zanahoria y champiñones Pan, postre lácteo Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78	29 Garbanzos con verduras Pechuga de pollo a la plancha Ensalada de lechuga y maíz Pan, fruta fresca Kcal 594,1 Prot 33,59 lip 21,04 HC 68,68	30 Sopa Maravilla Salmon al horno Patata panadera Pan, fruta fresca Kcal 582 Prot 16,9 lip 20,9 HC 81,9

