

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

- 5 Crema de Verduras ECO.
- Cinta de Lomo Adobado al Horno
- Patatas Panadera
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 562 Lip: 17,32 Prot: 31,75 HC: 70,50

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 12 Lentejas Estofadas con Verduras.
- Tortilla Francesa.
- Ensalada de Lechuga y Tomate
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 574 Lip: 15,12 Prot: 24,60 HC: 87,52

Cena: Patata + Pescado + Fruta

- 19 Crema de Verduras ECO.
- Croquetas de Bacalao
- Ensalada de Tomate y Cebolla
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 539 Lip: 20,45 Prot: 9,27 HC: 78,59

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

6 
FESTIVO

- 13 Arroz Campesina.
- Salmón al Horno.
- Pimientos Asados
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 735 Lip: 27,10 Prot: 30,36 HC: 95,35

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo

- 20 Judías Pintas Estofadas.
- Tortilla de Patata con Cebolla.
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 676 Lip: 24,48 Prot: 25,27 HC: 89,96

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 7 Lentejas Con Arroz.
- Tortilla Francesa.
- Ensalada de Lechuga y Tomate
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 785 Lip: 15,06 Prot: 27,97 HC: 132,74

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 14 Sopa de Cocido
- Cocido Completo
- Repollo Rehogado
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 696 Lip: 18,58 Prot: 40,86 HC: 94,68

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 21 Arroz con Tomate
- Caballa en Aceite
- Pimientos Asados
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 688 Lip: 21,51 Prot: 31,25 HC: 93,57

Cena: Patata + Huevo + Fruta

- 1 Garbanzos Estofados con Verduras.
- Lacón a la Gallega
- Patatas Panadera
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 704 Lip: 21,39 Prot: 37,88 HC: 92,63

Cena: Verdura + Ave + Fruta

8 
FESTIVO

- 15 Crema de Calabacín ECO.
- Merluza a la Andaluza
- Ensalada de Pasta
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada

Kcal: 589 Lip: 20,97 Prot: 28,26 HC: 71,51

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 22 Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate
- Hot Dog
- Patatas Chips
- Agua
- Copa de Chocolate y Dulces Navideños

Kcal: 776 Lip: 42,56 Prot: 30,11 HC: 67,97

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

DÍA ESPECIAL

- 2 Coliflor en Tempura
- Sardinas con Tomate
- Champiñón al Ajillo
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 880 Lip: 46,32 Prot: 35,11 HC: 79,98

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

- 9 Macarrones con Tomate
- Gallo al Horno
- Ensalada de Lechuga y Maíz
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 714 Lip: 20,65 Prot: 40,77 HC: 91,43

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 16 Espirales con Atún.
- Pollo Asado
- Patatas Dado
- Pan y Agua
- Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 895 Lip: 29,64 Prot: 51,87 HC: 105,21

Cena: Verdura + Carne + Fruta

- 23