

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:** 17,27 **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: 609 **Lip:** 22,41 **Prot:** 27,21 **HC:** 77,77

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

- 19 Judías Verdes con Tomate
Tortilla de Patata con Cebolla
Ensalada de Tomate y Cebolla
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 535 **Lip:** 26,98 **Prot:** 16,55 **HC:** 56,99

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 6 
FESTIVO

- 13 Arroz Campesina
Palometa a la Riojana
Pimiento Asado en Guiso
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 738 **Lip:** 18,42 **Prot:** 33,74 **HC:** 94,64

Cena: Verdura + Ave + Fruta

- 20 Paella de Verduras
Croquetas de Bacalao
Pimientos Asados
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 706 **Lip:** 22,07 **Prot:** 11,43 **HC:** 114,10

Cena: Patata + Ave + Fruta

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

Kcal: 676 **Lip:** 22,13 **Prot:** 27,54 **HC:** 88,27

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 + Huevo + Lácteo

- 21 Judías Pintas Estofadas
Rotti de Pavo al Horno
Dados de Calabaza ECO
Pan y Agua
Fruta de Temporada

Kcal: 697 **Lip:** 23,83 **Prot:** 37,98 **HC:** 83,55

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

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

Kcal: 704 **Lip:** 21,37 **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:** 20,94 **Prot:** 28,26 **HC:** 71,51

Cena: Arroz + Carne + 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

- 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 + Pescado + Fruta

- 23 
DÍA ESPECIAL