

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

				<p>Lentejas estofadas Merluza al graten (lechuga, tomate, y zanahoria) Pan - Fruta fresca</p> <p>601,4Kcal - Prot:26,0g - Lip:28,1g - HC:56,5g AGS:4,1g - Azúcares:15,4g - Sal:1,8g</p> <p>RC: CREMA VERDURA, HUEVO, VERDURA Y FRUTA</p>
<p>4</p> <p>Crema de calabaza asada Pollo estilo broaster (patata panadera con cebolla al horno) Pan - Fruta fresca</p> <p>776,4Kcal - Prot:38,7g - Lip:33,6g - HC:77,1g AGS:9,5g - Azúcares:30,8g - Sal:2,3g</p> <p>RC: ARROZ, PESCADO BLANCO, VERDURA, FRUTA</p>	<p>5</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de calabacín (tomate aliñado) Pan - Yogur natural</p> <p>552,3Kcal - Prot:26,0g - Lip:21,5g - HC:58,6g AGS:4,5g - Azúcares:17,3g - Sal:1,7g</p> <p>RC: PASTA, PESCADO AZUL, VERDURA, LACTEO</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p> <p>Arroz a la Milanesa Bacalao a la roteña (lechuga y maíz) Pan - Fruta fresca</p> <p>553,1Kcal - Prot:24,6g - Lip:13,5g - HC:79,9g AGS:2,4g - Azúcares:17,2g - Sal:1,7g</p> <p>RC: VERDURA, CERDO, PATATA, LACTEO</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO</p> <p>Espirales al queso Lomo adobado al horno (ensalada de lechuga y zanahoria) Pan - Fruta Fresca</p> <p>523,8Kcal - Prot:21,6g - Lip:13,7g - HC:75,4g AGS:2,6g - Azúcares:18,0g - Sal:3,6g</p> <p>RC: SOPA, AVE, VERDURA Y LACTEO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p> <p>Cocido Andaluz Salmón con salsa de puerros (lechuga y tomate) Pan - Batido casero de yogur con fruta</p> <p>650,5Kcal - Prot:37,0g - Lip:29,3g - HC:54,3g AGS:5,2g - Azúcares:14,1g - Sal:1,7g</p> <p>RC: CREMA, HUEVO, PATATA Y FRUTA</p>
<p>11</p> <p>Crema de zanahoria Pollo en pepitoria (patata panadera al horno) Pan - Fruta fresca</p> <p>776,9Kcal - Prot:40,6g - Lip:32,3g - HC:77,1g AGS:9,4g - Azúcares:35,6g - Sal:3,1g</p> <p>RC: VERDURA, PESCADO AZUL, LACTEO</p>	<p>12</p> <p>Arroz con tomate Salchichas frescas a la plancha (lechuga y zanahoria) Pan - Yogur natural</p> <p>671,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:29,3g - HC:78,5g AGS:7,6g - Azúcares:17,0g - Sal:3,6g</p> <p>RC: CREMA, HUEVO, VERDURA Y LACTEO</p>	<p>13</p> <p>Lentejas con chorizo Merluza en salsa verde (judías verdes y guisantes salteados) Pan - Fruta fresca</p> <p>640,9Kcal - Prot:31,2g - Lip:26,0g - HC:63,4g AGS:6,6g - Azúcares:18,9g - Sal:2,1g</p> <p>RC PASTA, TERNERA, VERDURA Y LACTEO</p>	<p>14</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, maíz, queso fresco Macarrones boloñesa Pan - Fruta fresca</p> <p>506,2Kcal - Prot:16,9g - Lip:14,4g - HC:73,7g AGS:3,7g - Azúcares:17,9g - Sal:1,8g</p> <p>RC: SOPA, PESCADO BLANCO, PATATA Y LACTEO</p>	<p>15</p> <p>Alubias estofadas Tortilla Francesa (lechuga, tomate y atún) Pan - Fruta Fresca</p> <p>508,1Kcal - Prot:24,9g - Lip:18,3g - HC:58,1g AGS:3,3g - Azúcares:15,9g - Sal:1,5g</p> <p>RC: ARROZ, AVE, PATATA Y FRUTA</p>
<p>18</p> <p>Sopa de puchero Daditos de pollo en salsa (patatas fritas) Pan - Fruta fresca</p> <p>674,8Kcal - Prot:35,7g - Lip:27,1g - HC:68,3g AGS:7,4g - Azúcares:10,1g - Sal:1,9g</p> <p>RC: VERDURA, CERDO, FRUTA</p>	<p>19</p> <p>Lentejas con zanahoria Gallo a la andaluza (lechuga, col y zanahoria) Pan- Yogur natural</p> <p>491,4Kcal - Prot:25,7g - Lip:15,3g - HC:57,8g AGS:2,2g - Azúcares:16,5g - Sal:1,7g</p> <p>RC: PASTA, AVE, PATATA, VERDURA Y LACTEO</p>	<p>20</p> <p>Paella de verduras Revuelto de patata y cebolla (lechuga, maíz y orégano) Pan - Fruta fresca</p> <p>629,0Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:87,5g AGS:4,3g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g</p> <p>RC: CREMA, PESCADO AZUL, VERDURA Y LACTEO</p>	<p>21</p> <p>Crema de calabacín Magro de cerdo a la riojana (zanahoria salteada) Pan - Fruta fresca</p> <p>492,8Kcal - Prot:25,2g - Lip:18,6g - HC:52,5g AGS:4,1g - Azúcares:21,6g - Sal:1,8g</p> <p>RC: ARROZ, HUEVO, VERDURA Y LACTEO</p>	<p>22</p> <p>Espaguetis a la carbonara Merluza al horno con ajo y perejil (lechuga, zanahoria y remolacha) Pan - Fruta fresca</p> <p>606,7Kcal - Prot:26,9g - Lip:24,1g - HC:67,8g AGS:8,3g - Azúcares:15,2g - Sal:2,3g</p> <p>RC: SOPA, PESCADO BLANCO, PATATA, FRUTA</p>

<p>25</p> <p>VACACIONES NAVIDAD</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES NAVIDAD</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES NAVIDAD</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES NAVIDAD</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES NAVIDAD</p>
--	--	--	--	--