

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				Día 1 Arroz con tomate y atún o Pimientos asados en ensalada Escalope de cerdo a la plancha Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Yogur / fruta Pan y agua Kcal 704 Prot 32.3 HCar 78.5 Lipid 24.1
Día 4 Sopa de cocido Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Naranja Pan y agua Kcal 770 Prot 35.8 HCar 95.1 Lipid 29.4	Día 5 Macarrones con queso gratinados o Judías verdes con tomate Filete de merluza Ensalada de Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Yogur / fruta Pan y agua Kcal 700 Prot 33.1 HCar 79.1 Lipid 24.4	Día 6 Día de la Constitución española	Día 7 Día No Lectivo	Día 8 Día de la Inmaculada Concepción
Día 11 Menestra de verduras Peques: puré de verdura Pollo asado en su jugo Patatas Yogur /Fruta Pan y agua Kcal 697 Prot 34,8 HCar 71,6 Lipid 22,7	Día 12 Canelones al horno Peques: Macarrones napolitana o Brócoli salteado con bacon Filete de mero a la plancha Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Mandarina Pan y agua Kcal 717 Prot 34,2 HCar 77,1 Lipid 25,9	Día 13 Crema de calabacín Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Plátano Pan y agua Kcal 699 Prot 32,5 HCar 73,2 Lipid 23,6	Día 14 Sopa de cocido Cocido completo Garbanzos, verduras, patata, ternera, pollo, morcilla Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Naranja Pan y agua Kcal 770 Prot 35.8 HCar 95.1 Lipid 29.4	Día 15 Arroz con pollo, conejo y verduras o Alcachofas en salsa verde Merluza a la plancha Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria Manzana Pan y agua Kcal 701 Prot 33,2 HCar 73,2 Lipid 23,2
Día 18 Lentejas caseras o Menestra de verduras Cinta de lomo Rodajas de tomate natural Yogur /Fruta Pan y agua Kcal 709 Prot 32,0 HCar 78,7 Lipid 25,1	Día 19 Patatas riojana o Espárragos blancos Filete de emperador Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Plátano Pan y agua Kcal 700 Prot 32,6 HCar 77,3 Lipid 25,8	Día 20 Sopa de picadillo o Verduras asadas Pechuga de pollo en salsa de setas Patatas Naranja Pan y agua Kcal 695 Prot 33,8 HCar 72,6 Lipid 22,8	Día 21 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD Kcal Prot HCar Lipid	Día 22 Macarrones napolitana San Jacobo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Melocotón en almíbar Pan y agua Kcal 704 Prot 33,1 HCar 78,9 Lipid 26,8

*La valoración de nutrientes está referida a la elección de la primera opción del primer plato.

