



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	Día 1 Espirales a la napolitana Bacalao rebozado Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas atún y zanahoria Plátano Pan y agua Kcal 703 Prot 32,2 HCar 78,4 Lipid 26,7	Día 2 Crema de verduras (patata, judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria y espinacas) Albóndigas de ternera en salsa Patatas panadera Fruta / yogur Pan y agua Kcal 695 Prot 35,8 HCar 73,9 Lipid 24,4	Día 3 Judías blancas estofadas Chuleta sajonia Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas atún y zanahoria Naranja Pan y agua Kcal 709 Prot 32,8 HCar 75,7 Lipid 25,1	Día 4 Patatas a la marinera Pechuga de pollo en salsa Salteado de verduras Pera Pan y agua Kcal 709 Prot 32,8 HCar 73,5 Lipid 22,1
Día 7 Día de la Constitución	Día 8 Día de la Inmaculada Concepción	Día 9 Macarrones con queso gratinados Filete de panga a la plancha Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas queso fresco y zanahoria Plátano Pan y agua Kcal 699 Prot 32,2 HCar 76,5 Lipid 21,1	Día 10 Guisantes con jamón y patata PEQUES: Puré de verduras Solomillos en salsa a la pimienta Patatas rizadas Natillas /Pera Pan y agua Kcal 708 Prot 36,6 HCar 75,2 Lipid 25,1	Día 11 Sopa de fideos 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 14 Crema de calabacín Albóndigas de pollo en salsa de vino blanco Champiñón al ajillo Manzana Pan y agua Kcal 699 Prot 34,8 HCar 73,4 Lipid 23,7	Día 15 Canelones a la italiana Peques: Macarrones napolitana Palometa en salsa Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas queso fresco y zanahoria Plátano Pan y agua Kcal 717 Prot 33,2 HCar 73,2 Lipid 27,9	Día 16 Lentejas a la hortelana Pollo a la plancha Patatas panadera Mandarina Pan y agua Kcal 709 Prot 34,5 HCar 79,2 Lipid 22,4	Día 17 Arroz con tomate y picadillo de salchichas Lomo adobado Calabacín rebozado Yogur / fruta Pan y agua Kcal 702 Prot 34,5 HCar 80,1 Lipid 24,4	Día 18 Espirales a la parmesana (nata y queso) Merluza a la plancha Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas queso fresco y zanahoria Pera Pan y agua Kcal 701 Prot 33,2 HCar 73,2 Lipid 26,2
Día 21 COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	Día 22 Macarrones napolitana San jacob Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Melocotón en almíbar Pan y agua HCar 700 Prot 33,1 HCar 20,7 Lipid 23,1			

