

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 Prot HCar Lipid 703 32,2 78,4 26,7	Día 2 Crema de verduras (patata, judías verdes, acelgas, calabacín, zanahoria y espinacas) Albóndigas de ternera en salsa  Patatas panadera  Yogur soja  /Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 695 35,8 73,9 24,4	Día 3 Judías blancas estofadas  Tortilla española con mahonesa  Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas atún y zanahoria Naranja Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 709 32,8 75,7 25,1	Día 4 Patatas a la marinera  Pechuga de pollo en salsa  Salteado de verduras Pera Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 709 32,8 73,5 22,1
Día 7 Día de la Constitución	Día 8 Día de la Inmaculada Concepción	Día 9 Macarrones con tomate  Filete de panga empanado  Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas queso fresco y zanahoria Plátano Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 32,2 76,5 21,1	Día 10 Guisantes con jamón, patata y huevo duro PEQUES: Puré de verduras Solomillos en salsa a la pimienta  Patatas rizadas  Yogur de soja  /Fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 708 36,6 75,2 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 Prot HCar Lipid 770 35,8 95,1 29,4
Día 14 Crema de calabacín Albóndigas de pollo en salsa de vino blanco  Champiñón al ajillo Manzana Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 699 34,8 73,4 23,7	Día 15 Macarrones napolitana  Filete de atún empanado  Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas queso fresco y zanahoria Plátano Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 717 33,2 73,2 27,9	Día 16 Lentejas a la hortelana  Huevos duros con salsa de tomate, guisantes y picadillo de jamón  Patatas panadera  Mandarina Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 709 34,5 79,2 22,4	Día 17 Arroz con tomate y picadillo de salchichas Lomo adobado Calabacín rebozado  Yogur de soja  / fruta Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 702 34,5 80,1 24,4	Día 18 Espirales con tomate y bacon  Merluza a la romana  Ensalada Lechuga, tomate, aceitunas queso fresco y zanahoria Pera Pan  y agua Kcal Prot HCar Lipid 701 33,2 73,2 26,2
Día 21 COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	Día 22 Macarrones napolitana  Varitas de merluza y nuggets de pollo Ensalada Lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Melocotón en almibar Pan  HCar Prot HCar Lipid 700 33,1 20,7 23,1			

