



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
30		01 Verduras rehogadas Jamonicitos de pollo con ensalada Fruta	02 Puré de zanahoria Lomo ibérico con ensalada Yogur	03 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta	04 Patatas con magro Limanda a la romana con ensalada Yogur
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:553 PR:21 LI:13 HC:26 CA:36 FE:2	KC:675 PR:33 LI:24 HC:60 CA:134 FE:6	KC:553 PR:57 LI:16 HC:31 CA:113 FE:7	KC:653 PR:30 LI:23 HC:34 CA:110 FE:6
07	FESTIVO	08 FESTIVO	09 Arroz con tomate Estofado de ternera con ensalada Fruta	10 Verduras rehogadas Tortilla de patatas con ensalada Fruta	11 Fideuá Buchones de bacalao a la romana con ensalada Yogur
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:664 PR:33 LI:31 HC:67 CA:98 FE:6	KC:541 PR:16 LI:21 HC:22 CA:91 FE:4	KC:801 PR:63 LI:33 HC:62 CA:265 FE:17
14	Macarrones boloñesa Huevos fritos con patatas Fruta	15 Verduras rehogadas Jamón asado en su jugo con guarnición Fruta	16 Paella Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta	17 COMIDA ESPECIAL NAVIDAD	18 Crema de verduras Croquetas de jamón, empanadillas con ensalada Yogur
	KC:765 PR:41 LI:38 HC:64 CA:120 FE:7	KC:591 PR:24 LI:26 HC:31 CA:65 FE:3	KC:813 PR:63 LI:33 HC:69 CA:250 FE:17	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:744 PR:22 LI:27 HC:70 CA:329 FE:7
21	Puré de calabaza Albóndigas a la casera con ensalada Fruta	22 Arroz con tomate Huevos fritos con patatas Fruta	23 VACACIONES	24 VACACIONES	25 VACACIONES
	KC:634 PR:32 LI:17 HC:69 CA:121 FE:6	KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0
28	VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES	31 VACACIONES	01
	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	KC:0 PR:0 LI:0 HC:0 CA:0 FE:0	



KC: Energía (Kcal)
PR: Proteínas (g)
LI: Lípidos (g)
HC: Hidratos de carbono (g)
CA: Calcio (mg)
FE: Hierro (mg)