

#

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	DÍA 1
--------------	---------------	------------------	---------------	----------------	--------------

VACACIONES
NAVIDAD

LUNES	DÍA 4	MARTES	DÍA 5	MIERCOLES	DÍA 6	JUEVES	DÍA 7	VIERNES	DÍA 8
--------------	--------------	---------------	--------------	------------------	--------------	---------------	--------------	----------------	--------------

VACACIONES
NAVIDAD

VACACIONES
NAVIDAD

VACACIONES
NAVIDAD

VACACIONES
NAVIDAD

Arroz blanco con tomate

Huevos fritos con patatas

Fruta – lácteo

Kcal 667 P 20 L 35 HC 71 Ca 86 Fe 4

LUNES	DÍA 11	MARTES	DÍA 12	MIERCOLES	DÍA 13	JUEVES	DÍA 14	VIERNES	DÍA 15
--------------	---------------	---------------	---------------	------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

Macarrones con atún (sin gluten)

Lentejas con verduras

Pisto manchego

Sopa de cocido

Judías verdes con jamón

Filete de pollo con ensalada

Jamón asado en su jugo con ensalada

Lenguado a la plancha con ensalada

Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino)

Tortilla de patatas con ensalada

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Kcal 765 P51 L 35 HC 62 Ca 133 Fe 5

Kcal 761 P 40 L 35 HC 72 Ca 159 Fe 9

Kcal 396 P 20 L 17 HC 17Ca 126 Fe 3

Kcal 614 P 52 L 12 HC 74 Ca 179 Fe 10

Kcal 636 P 28 L 25 HC 45 Ca 185 Fe 6

LUNES	DÍA 18	MARTES	DÍA 19	MIERCOLES	DÍA 20	JUEVES	DÍA 21	VIERNES	DÍA 22
--------------	---------------	---------------	---------------	------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

Coditos Italiana (sin gluten)

Crema de calabaza

Lentejas burgalesa

Puré huertano

Judías blancas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino)

Merluza a la plancha con ensalada

Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada

Filete de ternera a la plancha con ensalada

Lenguado a la plancha con ensalada

Huevos fritos con patatas

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Kcal 596 P 43 L 24 HC 53 Ca 114 Fe 5

Kcal 641 P 26 L 36 HC 34 Ca 116 Fe 5

Kcal 704 P45 L 33 HC 56 Ca 119 Fe 9

Kcal 431 P 27 L 8 HC 39 Ca 190 Fe 6

Kcal 675 P 32 L 33 HC 65 Ca 194 Fe 8

LUNES	DÍA 25	MARTES	DÍA 26	MIERCOLES	DÍA 27	JUEVES	DÍA 28	VIERNES	DÍA 29
--------------	---------------	---------------	---------------	------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

Arroz con tomate

Lentejas estofadas (sin chorizo, morcilla, tocino)

Puré de zanahoria

Sopa de cocido

Macarrones italiana

Filete de ternera a la plancha con ensalada

Mero a la plancha con ensalada

Filete de pollo a la plancha con ensalada

Cocido madrileño (sin chorizo, morcilla, tocino)

Salmón a la plancha con ensalada

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta - lácteo

Fruta – lácteo

Fruta- lácteo

Kcal 517 P 25 L 22 HC 58 Ca 54 Fe3

Kcal 575 P 36 L 22 HC 58 Ca 119 Fe 7

Kcal 466 P 27 L8 HC 49 Ca 112 Fe 4

Kcal 614 P 52 L 12 HC 74 Ca 179 Fe 10

Kcal 705 P 35 L31 HC 70 Ca 100 Fe 4

#