

#

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

 Filete de ternera a la
plancha con ensalada

Fruta – lácteo

Kcal 517 P 25 L 22 HC 58 Ca 54 Fe 3

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

 Macarrones con atún (sin
huevo)

 Lentejas castellanas(sin
chorizo, morcilla, tocino)

Pisto manchego

 Sopa de cocido (sin chorizo,
morcillo, tocino)

Judías verdes con jamón

 Filete de pollo con
ensalada

 Jamón asado en su jugo
con ensalada

 Lenguado a la plancha con
ensalada

Cocido madrileño

Lomo ibérico con ensalada

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Kcal 765 P 51 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 17 Ca 126 Fe 3

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

Kcal 489 P 30 L 20 HC 24 Ca 117 Fe 4

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

Coditos italiana (sin huevo)

Crema de calabaza

 Lentejas burgalesa (sin
chorizo, morcilla, tocino)

Arroz abanda

 Judías blancas estofadas
(sin chorizo, morcilla,
tocino)

 Merluza a la plancha con
ensalada

 Jamoncitos de pollo en
pepitoria con arroz blanco

 Filete de ternera a la
plancha con ensalada

 Lenguado a la plancha
con ensalada

 Lomo a la plancha con
ensalada

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

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

Kcal 447P 26 L 14 HC 58 Ca 91 Fe 4

Kcal 704 P 45 L 33 HC 56 Ca 119 Fe 9

Kcal 491 P 28 L 20 HC 53 Ca 81 Fe 3

Kcal 566 P 37 L 24 HC 51 Ca 158 Fe 7

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 a la romana

 Albóndigas de ternera con
ensalada

 Mero a la bilbaina 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 753 P 32 L 30 HC 94 Ca 94 Fe 5

Kcal 693 P 43 L 28 HC 69 Ca 131 Fe 8

Kcal 466 P 27 L 8 HC 49 Ca 112 Fe 4

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

Kcal 705 P 35 L 31 HC 70 Ca 100 Fe 4

#