

#

SE OFRECEN DOS PRIMEROS PLATOS A ELEGIR Y DOS POSTRES  
 SE OFRECE UN BOCADILLO VARIADO EN EL PRIMER RECREO DE LOS CURSOS DE PRIMARIA  
 LA INFORMACION NUTRICIONAL SE REFIERE AL PRIMER PLATO MAS CONSUMIDO Y AL SEGUNDO

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>	<b>DÍA 1</b>
--------------	---------------	------------------	---------------	----------------	--------------

VACACIONES  
NAVIDAD

<b>LUNES</b>	<b>DÍA 4</b>	<b>MARTES</b>	<b>DÍA 5</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>DÍA 6</b>	<b>JUEVES</b>	<b>DÍA 7</b>	<b>VIERNES</b>	<b>DÍA 8</b>
--------------	--------------	---------------	--------------	------------------	--------------	---------------	--------------	----------------	--------------

VACACIONES  
NAVIDAD

VACACIONES  
NAVIDAD

VACACIONES  
NAVIDAD

VACACIONES  
NAVIDAD

Arroz blanco con tomate  
Menestra de Verduras

Huevos fritos con  
salchichas

Fruta – lácteo

Kcal 780 P 27 L 50 HC 59 Ca 88 Fe 5

<b>LUNES</b>	<b>DÍA 11</b>	<b>MARTES</b>	<b>DÍA 12</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>DÍA 13</b>	<b>JUEVES</b>	<b>DÍA 14</b>	<b>VIERNES</b>	<b>DÍA 15</b>
--------------	---------------	---------------	---------------	------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

Macarrones con atún  
Crema de calabacín

Lentejas castellanas  
Acelgas Rehogadas

Canelones Rossini  
Pisto manchego

Sopa de cocido

Judías verdes con jamón  
Puré de zanahoria

Filete de pollo con  
ensalada

Jamón asado en su jugo  
con ensalada

Lenguado a la romana con  
ensalada

Cocido madrileño

Tortilla de patatas 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 667 P 20 L 35 HC 71 Ca 66 Fe 4

Kcal 770 P 58 L 26 HC 75 Ca 184 Fe 11

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

<b>LUNES</b>	<b>DÍA 18</b>	<b>MARTES</b>	<b>DÍA 19</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>DÍA 20</b>	<b>JUEVES</b>	<b>DÍA 21</b>	<b>VIERNES</b>	<b>DÍA 22</b>
--------------	---------------	---------------	---------------	------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

Coditos carbonara  
Crema de champiñón

Crema de calabaza  
Menestra de verduras

Lentejas burgalesa  
Brócolis rehogado

Paella valenciana  
Puré huertano

Judías blancas estofadas  
Espinacas a la crema

Merluza en salsa verde con  
ensalada

Jamoncitos de pollo en  
pepitoria con arroz blanco

Filete de ternera a la  
plancha con ensalada

Calamares a la andaluza  
con ensalada

Huevos fritos con patatas

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Fruta – lácteo

Kcal 743 P 46 L 20 HC 94 Ca 169 Fe 6

Kcal 641 P 28 L 19 HC 69 Ca 95 Fe 5

Kcal 592 P 43 L 35 HC 27 Ca 125 Fe 5

Kcal 801 P 63 L 33 HC 62 Ca 265 Fe 17

Kcal 676 P 42 L 28 HC 64 Ca 156 Fe 8

<b>LUNES</b>	<b>DÍA 25</b>	<b>MARTES</b>	<b>DÍA 26</b>	<b>MIERCOLES</b>	<b>DÍA 27</b>	<b>JUEVES</b>	<b>DÍA 28</b>	<b>VIERNES</b>	<b>DÍA 29</b>
--------------	---------------	---------------	---------------	------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------

Arroz con tomate  
Crema de puerros

Lentejas estofadas  
Judías verdes con jamón

Puré de zanahoria  
Guisantes a la francesa

Sopa de cocido

Macarrones a la romana  
Sopa de verduras

Albóndigas de ternera con  
ensalada

Mero a la bilbaina con  
ensalada

Croquetas y empanadillas  
con jamón york

Cocido madrileño

Salmón a la marinera 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 668 P 26 L 33 HC 71 Ca 334 Fe 7

Kcal 770 P 58 L 26 HC 75 Ca 184 Fe 11

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

#