

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

30

31

1

2

3

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD

6

7

8

9

10

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD

VACACIONES  
DE  
NAVIDAD

Garbanzos guisados con calabaza  
Gallo a la andaluza  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
598,5Kcal - Prot:23,2g - Lip:23,2g - HC:72,1g  
AGS:5,3g - Azúcares:12,7g - Sal:1,7g

Macarrones gratinados  
Filete de pollo al horno especiado  
Calabacín asado  
Pan  
Fruta fresca  
595,1Kcal - Prot:30,1g - Lip:20,7g - HC:67,8g  
AGS:4,7g - Azúcares:23,7g - Sal:1,8g

Ensalada variada con huevo  
Lentejas con arroz  
Pan  
Fruta fresca  
608,5Kcal - Prot:31,3g - Lip:22,3g - HC:67,9g  
AGS:5,9g - Azúcares:15,2g - Sal:1,8g

13

14

15

16

17

Sopa de picadillo con arroz  
Pinchitos de pollo  
Patatas fritas  
Pan  
Fruta fresca  
608,5Kcal - Prot:26,6g - Lip:21,8g - HC:71,4g  
AGS:2,9g - Azúcares:23,1g - Sal:1,9g

Macarrones con tomate y queso  
Cinta de lomo a la española  
Zanahoria salteada  
Pan  
Yogures sabores variados  
716,6Kcal - Prot:33,5g - Lip:25,1g - HC:85,3g  
AGS:6,4g - Azúcares:16,6g - Sal:2,0g

Alubias con verduras  
Tortilla de patata  
Lechuga y maíz  
Pan  
Fruta fresca  
587,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:19,6g - HC:73,4g  
AGS:3,3g - Azúcares:16,2g - Sal:3,2g

Crema de zanahoria  
Caballa en salsa de puerros  
Cous cous en blanco  
Pan  
Fruta fresca  
680,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:29,7g - HC:69,8g  
AGS:7,7g - Azúcares:10,0g - Sal:8,2g

Arroz salteado con verduras  
Merluza al graten  
Lechuga, tomate y zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
634,0Kcal - Prot:21,1g - Lip:29,9g - HC:65,7g  
AGS:4,8g - Azúcares:12,9g - Sal:4,0g

20

21

22

23

24

Crema de calabaza asada  
Pollo estilo broaster  
Patata panadera con cebolla al horno  
Pan  
Fruta fresca  
648,3Kcal - Prot:28,4g - Lip:24,3g - HC:76,1g  
AGS:8,3g - Azúcares:16,1g - Sal:4,2g

Lentejas con verduras  
Tortilla de calabacín  
Tomate aliñado  
Pan  
Fruta fresca  
544,0Kcal - Prot:25,9g - Lip:21,5g - HC:56,7g  
AGS:4,8g - Azúcares:15,5g - Sal:1,7g

Arroz a la milanesa  
Fogonero a la roteña  
Lechuga y maíz  
Pan  
Fruta fresca  
549,7Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,5g - HC:78,1g  
AGS:2,5g - Azúcares:15,5g - Sal:1,7g

Espirales al queso  
Lomo adobado al horno  
Lechuga y zanahoria  
Pan  
Fruta fresca  
773,2Kcal - Prot:38,5g - Lip:33,6g - HC:76,5g  
AGS:9,7g - Azúcares:30,3g - Sal:2,3g

Cocido andaluz  
Salmón al horno con ajo y perejil  
Lechuga y tomate  
Pan  
Batido casero de yogur con fruta  
652,7Kcal - Prot:37,1g - Lip:28,8g - HC:55,8g  
AGS:5,5g - Azúcares:10,4g - Sal:1,6g

27

28

29

30

31

Patatas guisadas con choco  
Tortilla francesa  
Lechuga, tomate y atún  
Pan  
Fruta fresca  
497,6Kcal - Prot:16,7g - Lip:14,4g - HC:71,8g  
AGS:3,8g - Azúcares:16,2g - Sal:1,8g

Arroz con tomate  
Filete ruso de pollo  
Lechuga y zanahoria  
Pan  
Yogures sabores variados  
681,7Kcal - Prot:22,7g - Lip:22,5g - HC:89,6g  
AGS:3,4g - Azúcares:14,4g - Sal:2,8g

Alubias blancas con chorizo  
Merluza en salsa verde  
Judías verdes y guisantes salteados  
Pan  
Fruta fresca  
650,3Kcal - Prot:33,0g - Lip:26,2g - HC:60,9g  
AGS:6,9g - Azúcares:17,7g - Sal:2,2g

Ensalada de lechuga, tomate, maíz y queso fresco  
Macarrones boloñesa  
Pan  
Fruta fresca  
747,3Kcal - Prot:39,6g - Lip:29,6g - HC:76,9g  
AGS:9,5g - Azúcares:35,5g - Sal:3,1g

Crema de zanahoria  
Pollo en pepitoria  
Patata panadera al horno  
Pan  
Fruta fresca  
483,3Kcal - Prot:23,2g - Lip:18,2g - HC:57,9g  
AGS:3,6g - Azúcares:13,6g - Sal:1,6g