

LUNES 3
VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 4
VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 5
VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 6
VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 7
VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 10
Lentejas a la Burgalesa
Tortilla de Patata
Ensalada Mixta
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
619 Kcal. 14,6% Prot. 37,2% H.C. 47,7% Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo

MARTES 11
Crema de Verduras
Merluza a la Molinera
Arroz Salteado
Fruta Temporada, Pan y Agua
583 Kcal. 14,2% Prot. 47,6% H.C. 38,1% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA: Sopa y Lomo

MIÉRCOLES 12
Macarrones con Atún
Pollo a la Cazadora
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
451 Kcal. 16,2% Prot. 45,4% H.C. 37,9% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado

JUEVES 13
Sopa de Cocido
Cocido Madrileño
Fruta Temporada, Pan y Agua
589 Kcal. 19,7% Prot. 47,6% H.C. 32,7% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo

VIERNES 14
Arroz Cinco Delicias
Hamburguesa a la Plancha
Ensalada del Chef
Yogur o Frua, Pan y Agua
542 Kcal. 18,2% Prot. 53,8% H.C. 28,2% Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado

LUNES 17
Coditos Pomodoro
Merluza al Horno
Ens de Lechuga y Tomate
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
528 Kcal. 17,2% Prot. 51,5% H.C. 31% Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo

MARTES 18
Menestra de Verduras
Cinta de Lomo a la Plancha
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua
483 Kcal. 19,2% Prot. 36,3% H.C. 44,4% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 19
Judías Pintas Estofadas
Merluza a la Koskera
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
474 Kcal. 20,7% Prot. 49,9% H.C. 29% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo

JUEVES 20
Paella Mixta
Tortilla de Espinacas
Ensalada Mixta
Fruta Temporada, Pan y Agua
732 Kcal. 19,8% Prot. 42,6% H.C. 38,2% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo

VIERNES 21
Crema de Calabacín
Escalope de Pollo
Verduritas Dado
Yogur o Frua, Pan y Agua
531 Kcal. 11,9% Prot. 51,2% H.C. 37,7% Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA: Sopa y Pescado

LUNES 24
FESTIVO

MARTES 25
Espirales a la Boloñesa
Merluza a la Marinera
Verduritas
Fruta Temporada, Pan y Agua
562 Kcal. 19,6% Prot. 53,1% H.C. 27% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 26
Judías Blancas Estofadas
Huevos a la Villaroy
Ens de Lechuga y Maíz
Fruta Temporada, Pan y Agua
702 Kcal. 16,7% Prot. 40% H.C. 43,3% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado

JUEVES 27
Arroz a la Milanesa
Filete de Pollo a la Plancha
Zanahoria Baby
Fruta Temporada, Pan y Agua
667 Kcal. 15,6% Prot. 53,4% H.C. 31% Lip.
MERIENDA: Bocadillo Variado
SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo

VIERNES 28
Crema Hortelana
Lomo en Salsa
Patatas Fritas
Yogur o Frua, Pan y Agua
499 Kcal. 18,1% Prot. 39,1% H.C. 42,3% Lip.
MERIENDA: Galletas
SUGERENCIA DE CENA: Sopa y Pescado

LUNES 31
Guisantes a la Francesa
Filete de Lomo a la Plancha
Arroz Pilaf
P. Lácteo Fruta, Pan y Agua
569 Kcal. 13,5% Prot. 44,2% H.C. 41,9% Lip.
MERIENDA: Fruta
SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🥜 - altramuces
- 🌿 - gluten
- 🍌 - mostaza
- 🍎 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🌱 - apio
- 🥥 - crustáceos
- 🥚 - huevo
- 🌱 - soja
- 🌾 - sésamo
- 🥛 - leche
- 🐚 - moluscos
- 🧴 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos