

			<b>JUEVES 1</b> VACACIONES DE NAVIDAD	<b>VIERNES 2</b> VACACIONES DE NAVIDAD
<b>LUNES 5</b> VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MARTES 6</b> VACACIONES DE NAVIDAD	<b>MIÉRCOLES 7</b> NO LECTIVO	<b>JUEVES 8</b> Menestra de verduras Calabacín al Queso Albóndigas con tomate Platija a la plancha Patatas dado P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 723 Kcal. 32,33g Prot. 70,03g H.C. 32,82g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Legumbre y Pescado	<b>VIERNES 9</b> Sopa de cocido con fideos integri Repollo Rehogado Cocido Completo Merluza a la plancha Zanahoria baby Fruta Variada, Pan y Agua 774 Kcal. 31,99g Prot. 82,54g H.C. 34,61g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Huevo
<b>LUNES 12</b> Judías verdes rehogadas Ensaladilla rusa hamburguesa ternera plancha Tortilla francesa Calabaza asada al romero Fruta Variada, Pan y Agua 700 Kcal. 29,2g Prot. 57,52g H.C. 40,49g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Arroz y Pescado	<b>MARTES 13</b> Espirales integrales con tomate Lombarda con manzana Salmón a la plancha Chuleta de cerdo a la plancha Ens de Lechuga y Zanah P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 861 Kcal. 31,17g Prot. 60,62g H.C. 52,07g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Pollo	<b>MIÉRCOLES 14</b> Crema de calabacín Espinacas rehogadas Palometa a la plancha Patatas Panadera Fruta Variada, Pan y Agua 690 Kcal. 33,24g Prot. 60,76g H.C. 33,03g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Legumbre y cerdo	<b>JUEVES 15</b> Arroz ecológico tres delicias alcachofas al ajo Merluza a la Vasca Escalopines a la plancha Ens de Lechuga y Cebolla P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 778 Kcal. 38,53g Prot. 97,38g H.C. 23,92g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Huevo	<b>VIERNES 16</b> Judías Pintas Estofadas Pisto Manchego Tortilla fr de calabacín Abadejo rebozado Ens de tomate y maíz Fruta Variada, Pan y Agua 833 Kcal. 43,59g Prot. 77,78g H.C. 32,41g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Pescado
<b>LUNES 19</b> Brócoli rehogado Crema de verduras Magro a la jardinera Merluza plancha finas hierbas Patatas asadas Fruta Variada, Pan y Agua 856 Kcal. 24,71g Prot. 70,66g H.C. 43,63g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Legumbre y Pescado	<b>MARTES 20</b> Arroz con Pollo y Verduras Acelgas rehogadas Huevos revueltos Gallineta al limón Ens de lechuga y remolacha P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 892 Kcal. 36,79g Prot. 90,82g H.C. 44,57g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Pescado	<b>MIÉRCOLES 21</b> Crema de zanahorias Panaché de Verduras Cuscús c/garbanzos,verduras,pol Platija al horno Ens de Lechuga y Cebolla Fruta Variada, Pan y Agua 646 Kcal. 24,52g Prot. 70,79g H.C. 26,03g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y huevo	<b>JUEVES 22</b> Macarrones Integrales Amatriciana Verduras a la Provenzal Supremas de Merluza Chuleta de Pavo al Ajillo Ens de lechuga y tomate P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 869 Kcal. 29,29g Prot. 98,26g H.C. 46,85g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y pavo	<b>VIERNES 23</b> Judías blancas ecológicas guisad Parrillada de Verduras Filete de Pollo a la Plancha Tortilla fr de Jamón York Ens de Lechuga y Zanah Fruta Variada, Pan y Agua 799 Kcal. 41,36g Prot. 62,77g H.C. 38,7g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Arroz y Huevo
<b>LUNES 26</b> Arroz integral con verduras Habitas Rehogadas Cinta de lomo a la plancha Bacalao al Pil-Pil Lechuga, Tomate y Maíz Fruta Variada, Pan y Agua 741 Kcal. 31,18g Prot. 94g H.C. 24,93g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Legumbre y huevo	<b>MARTES 27</b> Patatas Estofadas Judías Verdes con Jamón Abadejo en salsa verde Filete de Pollo a la Plancha Ens de Lechuga y Zanah 802 Kcal. 36,49g Prot. 79,12g H.C. 35,13g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Pavo	<b>MIÉRCOLES 28</b> Lentejas ecológicas con verdura: Pisto Bilbao Tortilla de queso Merluza a la vizcaína Ensalada de tomate Fruta Variada, Pan y Agua 890 Kcal. 38,03g Prot. 80,36g H.C. 42,6g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y Lomo	<b>JUEVES 29</b> Espaguetis con tomate Guisantes salteados Bonito encebollado Escalopines a la plancha Zanahoria baby P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 656 Kcal. 25,81g Prot. 67,4g H.C. 28,94g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Legumbre y huevo	<b>VIERNES 30</b> Coliflor al ajillo Berenjenas asadas Pollo a la cazadora Tortilla de patata Ens de Lechuga y Maíz Fruta Variada, Pan y Agua 700 Kcal. 29,2g Prot. 57,52g H.C. 40,49g Lip. <b>SUGERENCIA DE CENA:</b> Verdura y pescado

**LEYENDA**


Se muestran en sombreado los platos que componen el menú infantil  
Todos los días se tomará leche

Se servirá un menú de dieta blanda y/o astringente cuando los padres lo hayan advertido o el servicio médico lo estime conveniente