



LUNES 5 VACACIONES DE NAVIDAD	MARTES 6 VACACIONES DE NAVIDAD	MIERCOLES 7 NO LECTIVO	JUEVES 1 VACACIONES DE NAVIDAD	VIERNES 2 VACACIONES DE NAVIDAD
LUNES 12 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. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Pescado	MARTES 13 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. 33,03g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pollo	MIERCOLES 14 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. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y cerdo	JUEVES 8 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. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	VIERNES 9 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. 34,81g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo
LUNES 19 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. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y Pescado	MARTES 20 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. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado	MIERCOLES 21 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. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y huevo	JUEVES 15 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. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Huevo	VIERNES 16 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. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pescado
LUNES 26 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. SUGERENCIA DE CENA: Legumbre y huevo	MARTES 27 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. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Pavo	MIERCOLES 28 Lentejas ecológicas con verdura: △ Pisto Bilbaíno 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. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y Lomo	JUEVES 22 Macarrones Integrales Amatrici Verduras a la Provenzal Supremas de Merluza Chuleta de Pavo al Ajillo Ens de lechuga y tomate P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 669 Kcal. 29,92g Prot. 98,26g H.C. 46,85g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Verdura y pavo	VIERNES 23 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. 38,79g Lip. SUGERENCIA DE CENA: Arroz y Huevo



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