

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29	30	31	01	02
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad
05	06	07	08	09
Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Vacaciones de navidad	Espirales napolitana(espирales, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla, Estofado de pollo con calabacín salteado (tacos de pollo, cebolla, tomate natural	Guiso de alubias blancas con verduras (pimiento, patata, cebolla, ajo, tomate)
			0	Tortilla francesa
			Fruta fresca de temporada y pan	Ensalada de lechuga, zanahoria y brotes de soja
			Kcal: 557,844 prot (g): 28,404 lip (g): 16,214 hc (g): 71,614	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
				Kcal: 676,397 prot (g): 32,103 lip (g): 30,2 hc (g): 67,395
12	13	14	15	16
Crema de calabaza(puerro,calabaza,cebolla,patata)	Macarrones boloñesa (cerdo preparado,cebolla,tomate,pim,ajo)	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)	Arroz con salsa de tomate casera(tomate,cebolla,ajo)	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Salmón al horno(aceite)	Magro de cerdo al estilo riojano (harina de trigo, pimiento,cebolla,tomate)	Tortilla de patata y cebolla	Merluza al ajillo (merluza, ajo, aceite)	Cocido completo
Cous cous(aceite)	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Ensalada lechuga, remolacha y pollo	Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre)	(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Natillas/fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 501,909 prot (g): 21,403 lip (g): 18,649 hc (g): 58,923	Kcal: 650,63 prot (g): 31,962 lip (g): 21,684 hc (g): 78,543	Kcal: 599,739 prot (g): 23,497 lip (g): 20,485 hc (g): 73,601	Kcal: 487,121 prot (g): 19,111 lip (g): 10,918 hc (g): 76,062	Kcal: 769,685 prot (g): 33,145 lip (g): 27,462 hc (g): 91,595
19	20	21	22	23
Coditos napolitana(coditos, tomate natural triturado, tomate maduro, cebolla,	Alubias pintas guisadas con chorizo(patata,chorizo,tomate nat,	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit)	Guiso de lentejas con verduras(tomate natural triturado, zanahoria)	Crema de calabacín con picatostes (calabacín,cebolla,patata)
Tortilla francesa	Merluza a la andaluza(harina de trigo)	Contramuslo de pollo asado en su jugo(aceite)	Estofado de cerdo a la jardinera(zanah.,guisante,coliflor,patata,ju	Palometa encebollada(cebolla, aceite)
Ensalada de lechuga, pepino y aceitunas	Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz	Ensalada de lechuga, tomate y queso fresco	Patatas cocidas	Lechuga, maíz y remolacha
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Yogur/fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 522,192 prot (g): 21,047 lip (g): 16,808 hc (g): 73,216	Kcal: 651,952 prot (g): 30,08 lip (g): 27,973 hc (g): 62,683	Kcal: 635,862 prot (g): 29,002 lip (g): 20,656 hc (g): 80,481	Kcal: 627,42 prot (g): 35,414 lip (g): 18,167 hc (g): 75,124	Kcal: 470,087 prot (g): 27,163 lip (g): 21,689 hc (g): 40,579
26	27	28	29	30
Espirales gratinados con queso(espирales, tomate natural triturado, cebolla, queso	Guiso de lentejas con calabaza(lentejas, tomate natural triturado, zanahoria,	Crema de verduras y hortalizas (acelgas,jud.ver.,puerro,calabaza,cebolla,	Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, zanahoria, tomate natural trit)	Sopa casera de cocido con fideos(fideos, cebolla, cerdo , puerro, ternera, ...)
Merluza en salsa verde con guisantes (cebolla, guisantes,ajo,perejil,guisantes)	Tortilla de patata y cebolla	Jamonicitos de pollo al horno(ajo,perejil,aceite)	Dorado en salsa napolitana (caballa,tomate nat,ajo,cebolla)	Cocido completo
0	Tomate fresco aliñado con orégano(aceite, orégano, vinagre)	Patatas dado(aceite)	Ensalada de lechuga, manzana y naranja	(garbanzos,zanahoria,codillo,pollo
Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Fruta fresca de temporada y pan	Natillas/fruta fresca de temporada y pan
Kcal: 524,041 prot (g): 29,16 lip (g): 11,566 hc (g): 72,191	Kcal: 599,724 prot (g): 22,601 lip (g): 19,245 hc (g): 76,664	Kcal: 632,396 prot (g): 35,095 lip (g): 25,892 hc (g): 60,458	Kcal: 760,287 prot (g): 31,288 lip (g): 32,809 hc (g): 81,567	Kcal: 769,685 prot (g): 33,145 lip (g): 27,462 hc (g): 91,595