

**Lunes**

**Martes**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

- 5** Crema de Verduras ECO  
Cinta de Lomo Adobado al Horno  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 562 **Lip:** 17,27 **Prot:** 31,75 **HC:** 70,50

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

- 12** Lentejas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 609 **Lip:** 22,41 **Prot:** 27,21 **HC:** 77,77

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

- 19** Judías Verdes con Tomate  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Tomate y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 535 **Lip:** 26,98 **Prot:** 16,55 **HC:** 56,99

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**6**



**FESTIVO**

- 13** Arroz Campesina  
Palometa a la Riojana  
Pimiento Asado en Guiso  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 738 **Lip:** 18,42 **Prot:** 33,74 **HC:** 94,64

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

- 20** Paella de Verduras  
Croquetas de Bacalao  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 706 **Lip:** 22,07 **Prot:** 11,43 **HC:** 114,10

**Cena:** Patata + Ave + Fruta

**7**

- Lentejas Con Arroz  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 676 **Lip:** 22,13 **Prot:** 27,54 **HC:** 88,27

**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

- 14** Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 696 **Lip:** 18,58 **Prot:** 40,86 **HC:** 94,68

**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

- 21** Judías Pintas Estofadas  
Rotti de Pavo al Horno  
Dados de Calabaza ECO  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 697 **Lip:** 23,83 **Prot:** 37,98 **HC:** 83,55

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**1**

- Garbanzos Estofados con Verduras  
Lacón a la Gallega  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 704 **Lip:** 21,37 **Prot:** 37,88 **HC:** 92,63

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**8**



**FESTIVO**

- 15** Crema de Calabacín ECO  
Merluza a la Andaluza  
Ensalada de Pasta  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

**Kcal:** 589 **Lip:** 20,94 **Prot:** 28,26 **HC:** 71,51

**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

- 22** Ensalada de Lechuga, Queso y Tomate  
Hot Dog  
Patatas Chips  
Agua  
Copa de Chocolate y Dulces Navideños

**Kcal:** 776 **Lip:** 42,56 **Prot:** 30,11 **HC:** 67,97

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**2**

- Coliflor en Tempura  
Sardinas con Tomate  
Champiñón al Ajillo  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 880 **Lip:** 46,32 **Prot:** 35,11 **HC:** 79,98

**Cena:** Arroz + Huevo + Fruta

**9**

- Macarrones con Tomate  
Gallo al Horno  
Ensalada de Lechuga y Maíz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 714 **Lip:** 20,65 **Prot:** 40,77 **HC:** 91,43

**Cena:** Verdura + Ave + Fruta

**16**

- Espirales con Atún  
Pollo Asado  
Patatas Dado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

**Kcal:** 895 **Lip:** 29,64 **Prot:** 51,87 **HC:** 105,21

**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**23**

**DÍA ESPECIAL**