

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 1
VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 2
VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 3
VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6
VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 7
VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8
Lentejas a la Burgalesa
Crema de Zanahorias
Huevos a la Villaroy 🍳🥚🥚🥚⚠️
Lacón al Horno ⚠️
Ens de Lechuga y Cebolla 🥬
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
848 Kcal. 28,7g Prot. 92,41g H.C. 36,54g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

JUEVES 9
Sopa de Fideos 🍲🍝
Coliflor Rehogada
Abadejo a la Marinera 🐟🥫🥬
Abadejo Rebozado 🐟🍷🍌
Menestra Rehogada
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🥛
678 Kcal. 39,81g Prot. 57,54g H.C. 21,86g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VIERNES 10
Crema de Espinacas
Wok de Verduras
Hamburguesa a la Plancha ⚠️
Bacalao en Salsa 🐟🍷
Patatas Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
749 Kcal. 24,33g Prot. 58,5g H.C. 42,16g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 13
Macarrones a la Española 🍝🍌
Acelgas Cacerleñas
Merluza a la Navarra 🐟
Varitas de Merluza 🐟🍷🍌⚠️
Ens de Lechuga y Tomate 🥬
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
880 Kcal. 41,54g Prot. 92,11g H.C. 36,39g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

MARTES 14
Judías Blancas Guisadas
Panaché de Verduras
Tortilla de Patata 🍳🥚🥚🥚
Escalopines a la Crema 🥩🥬
Ens de Lechuga y Zanah 🥬
P. Lácteo, Pan y Agua 🍌🥛
978 Kcal. 39,95g Prot. 71,96g H.C. 54,82g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 15
Crema Parmentier
Escalibada
San Jacobos 🍳🥚🥚🥚⚠️
Calamares en Salsa Americana 🐙
Patatas Panadera
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
897 Kcal. 15,3g Prot. 98g H.C. 405,81g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

JUEVES 16
Paella Valenciana
Parrillada de Verduras
Palometa en Salsa 🐟
Filete Ruso ⚠️
Verduras Dado
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🥛
805 Kcal. 44,32g Prot. 95,01g H.C. 26,09g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

VIERNES 17
Judías Verdes Rehogadas
Berenjenas Asadas
Pollo al Chilindrón
Platija a la Mostaza 🐟🥫
Arroz Pilaf
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
649 Kcal. 29,29g Prot. 61,86g H.C. 29,39g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

LUNES 20
Lentejas Guisadas
Lombarda con Manzana
Revuelto de Queso 🍳🥚🥚🥚
Chuleta de Sajonia ⚠️
Ensalada Verde 🥬
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
737 Kcal. 37,77g Prot. 69,41g H.C. 30,38g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MARTES 21
Lacitos a la Aurora 🍳🥚🥚🥚
Guisantes al Ajillo
Cinta de Lomo a la Plancha
Platija al Ajo 🐟
Ens de Lechuga y Remolacha 🥬
P. Lácteo, Pan y Agua 🍌🥛
851 Kcal. 41,51g Prot. 81,72g H.C. 38,4g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MIÉRCOLES 22
Arroz Oriental 🍲🍌
Pisto Andaluz
Merluza a la Romana 🐟🍷
Merluza en Salsa Verde 🐟
Ens de Lechuga y Zanah 🥬
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
927 Kcal. 35g Prot. 106,5g H.C. 38,17g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

JUEVES 23
Crema de Acelgas y Zanah
Verduras a la Provenzal
Pollo a la Pizzaiola 🐟
Bacalao a la Coruñesa 🐟
Patatas Fritas
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🥛
777 Kcal. 35,4g Prot. 59,09g H.C. 42,83g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

VIERNES 24
Sopa de Cocido 🍲🍌
Repollo al ajoarriero
Cocido Completo
Merluza a la Plancha 🐟
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
781 Kcal. 32,9g Prot. 83,6g H.C. 34,58g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LUNES 27
Fideuá de Verduras 🍲🍌
Espinacas Reh con Patatas
Bonito con Tomate 🐟
Lacón a la Gallega ⚠️
Verduras Dado
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
921 Kcal. 42,51g Prot. 100,4g H.C. 36,12g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

MARTES 28
Crema de Brócoli
Judías Verdes Encebolladas
Albóndigas Guisadas ⚠️
Abadejo a la Toledana 🐟
Patatas Dado
P. Lácteo, Pan y Agua 🍌🥛
803 Kcal. 27,3g Prot. 65,61g H.C. 39,99g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 29
Arroz con Tomate
Alcachofas Salteadas
Platija Enharinada 🐟🍷
Platija a la Plancha 🐟
Ensalada Verde 🥬
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
798 Kcal. 31,73g Prot. 99,32g H.C. 28,83g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 30
Potaje Alubias con Calabaza
Salteado Campestre
Tortilla de Jamón York 🍳🥚🥚🥚⚠️
Escalopines en Salsa 🥩🥬
Ens de Lechuga y Zanah 🥬
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍌🥛
891 Kcal. 43,76g Prot. 79,94g H.C. 39,06g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 31
Sopa de Lluvia 🍲🍌
Crema Hortelana
Ragout de Pollo
Merluza Lazarillo 🐟🍷
Verduras Salteadas
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍌
869 Kcal. 36,7g Prot. 114g H.C. 26,49g Lip.
SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🥛 - altramuzes
- 🍷 - gluten
- 🍌 - mostaza
- 🐟 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🥬 - apio
- 🍷 - crustáceos
- 🍳 - huevo
- 🥬 - soja
- 🍷 - sésamo
- 🥛 - leche
- 🍷 - moluscos
- 🍷 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos

VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 6
VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES 13
Macarrones a la Española 🍴🍷
Merluza a la Navarra 🐟
Ens de Lechuga y Tomate 🍴
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴
704 Kcal. 33,24g Prot. 73,69g H.C. 29,11g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pavo

LUNES 20
Lentejas Guisadas 🍴
Revuelto de Queso 🍴🥚
Ensalada Verde 🍴
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴
590 Kcal. 30,23g Prot. 55,52g H.C. 24,3g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

LUNES 27
Fideuá de Verduras 🍴🍷
Bonito con Tomate 🐟
Verduritas Dado 🍴
Fruta Temporada. Pan y Agua 🍴
737 Kcal. 34,02g Prot. 80,36g H.C. 28,9g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 7
VACACIONES DE NAVIDAD

MARTES 14
Judías Blancas Guisadas 🍴
Tortilla de Patata 🍴
Ens de Lechuga y Zanah 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴
782 Kcal. 31,96g Prot. 57,56g H.C. 43,86g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MARTES 21
Lacitos a la Aurora 🍴🍷
Cinta de Lomo a la Plancha 🍴
Ens de Lechuga y Remolacha 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴
681 Kcal. 33,21g Prot. 65,38g H.C. 30,72g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

MARTES 28
Crema de Brócoli 🍴
Albóndigas Guisadas 🍴
Patatas Dado 🍴
P. Lácteo, Pan y Agua 🍴
642 Kcal. 21,91g Prot. 52,49g H.C. 31,99g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 1
VACACIONES DE NAVIDAD

MIÉRCOLES 8
Lentejas a la Burgalesa 🍴
Huevos a la Villaroy 🍴🥚
Ens de Lechuga y Cebolla 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
678 Kcal. 22,96g Prot. 73,92g H.C. 29,22g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

MIÉRCOLES 15
Crema Parmentier 🍴
San Jacobos 🍴🍷
Patatas Panadera 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
718 Kcal. 12,24g Prot. 78,46g H.C. 36,65g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

MIÉRCOLES 22
Arroz Oriental 🍴
Merluza a la Romana 🐟
Ens de Lechuga y Zanah 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
742 Kcal. 28,01g Prot. 85,23g H.C. 30,53g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Ternera

MIÉRCOLES 29
Arroz con Tomate 🍴
Platija Enharinada 🍴🐟
Ensalada Verde 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
639 Kcal. 25,4g Prot. 79,45g H.C. 23,07g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 2
VACACIONES DE NAVIDAD

JUEVES 9
Sopa de Fideos 🍴
Abadejo a la Marinera 🍴🐟
Menestra Rehogada 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴
462 Kcal. 31,84g Prot. 46g H.C. 17,49g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Lomo

JUEVES 16
Paella Valenciana 🍴
Palometa en Salsa 🍴🐟
Verduritas Dado 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴
644 Kcal. 35,46g Prot. 76,02g H.C. 20,87g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Huevo

JUEVES 23
Crema de Acelgas y Zanah 🍴
Pollo a la Pizzaiola 🍴
Patatas Fritas 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴
622 Kcal. 28,32g Prot. 47,28g H.C. 34,27g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Huevo

JUEVES 30
Potaje Alubias con Calabaza 🍴
Tortilla de Jamón York 🍴
Ens de Lechuga y Zanah 🍴
P. Lácteo o Fruta, Pan y Agua 🍴
713 Kcal. 35,01g Prot. 63,96g H.C. 31,25g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pollo

VIERNES 3
VACACIONES DE NAVIDAD

VIERNES 10
Crema de Espinacas 🍴
Hamburguesa a la Plancha 🍴
Patatas Dado 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
599 Kcal. 23,46g Prot. 46,8g H.C. 33,73g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 17
Judías Verdes Rehogadas 🍴
Pollo al Chilindrón 🍴
Arroz Pilaf 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
519 Kcal. 23,44g Prot. 49,49g H.C. 23,51g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Sopa y Pescado

VIERNES 24
Sopa de Cocido 🍴
Cocido Completo 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
625 Kcal. 26,33g Prot. 66,88g H.C. 27,66g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

VIERNES 31
Sopa de Lluvia 🍴
Ragout de Pollo 🍴
Verduras Salteadas 🍴
Fruta Temporada, Pan y Agua 🍴
695 Kcal. 29,37g Prot. 91,24g H.C. 21,18g Lip.

SUGERENCIA DE CENA:
Verdura y Pescado

LEYENDA

- 🌰 - cacahuete
- 🍷 - mostaza
- 🍴 - gluten
- 🍷 - altramuces
- 🍷 - frutos de cáscara
- 🐟 - pescado
- 🍴 - apio
- 🍷 - crustáceos
- 🍴 - huevo
- 🍷 - soja
- 🍷 - sésamo
- 🍴 - leche
- 🍷 - moluscos
- 🍷 - sulfitos
- ⚠️ - puede contener trazas de varios alérgenos