



MENÚ

SIN HUEVO/LECHE

DICIEMBRE

<p>LUNES 5</p> <p>Macarrones a la italiana </p> <p>Limanda  </p> <p>Con verduras</p> <p>Energía: 660 Kcal Hid. Carb.: 57% Lípidos: 30 % Proteínas: 13%</p>	<p>MARTES 6</p>	<p>MIÉRCOLES 7</p> <p>Cocido Andaluz </p> <p>Merluza en Salsa </p> <p>Ensalada</p> <p>Energía: 670 Kcal Hid. Carb.: 56% Lípidos: 30 % Proteínas: 14%</p>	<p>JUEVES 8</p>	<p>VIERNES 9 </p> <p>Lentejas a la Castellana</p> <p>Pechuga de Pollo</p> <p>Judías verdes salteadas</p> <p>Energía: 647 Kcal Hid. Carb.: 56% Lípidos: 33 % Proteínas: 11%</p>
<p>LUNES 12 </p> <p>Espirales a la carbonara</p> <p>Lomo Plancha</p> <p>Con verduras</p> <p>Energía: 664 Kcal Hid. Carb.: 58% Lípidos: 30 % Proteínas: 12%</p>	<p>MARTES 13  </p> <p>Sopa de Pescada</p> <p>Jamón en salsa</p> <p>Patatas </p> <p>Energía: 670 Kcal Hid. Carb.: 56% Lípidos: 30 % Proteínas: 14%</p>	<p>MIÉRCOLES 14 </p> <p>Potaje de Garbanzos  </p> <p>Cazón en salsa</p> <p>Ensalada mixta</p> <p>Energía: 647 Kcal Hid. Carb.: 55% Lípidos: 31 % Proteínas: 14%</p>	<p>JUEVES 15 </p> <p>Arroz con carne</p> <p>Tilapia en salsa</p> <p>Ensalada Variada</p> <p>Energía: 658 Kcal Hid. Carb.: 57% Lípidos: 31 % Proteínas: 12%</p>	<p>VIERNES 16  </p> <p>Alubias Estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Tomate con atún</p> <p>Energía: 660 Kcal Hid. Carb.: 57% Lípidos: 33 % Proteínas: 10%</p>





MENÚ

DICIEMBRE

LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<p>Sopa Minestrone Carne en salsa Patatas al vapor</p> <p>Energía: 640 Kcal Hid. Carb.: 57% Lípidos: 32 % Proteínas: 11%</p>	<p>Espaguetis a la Aurora Darnet de Gallo Guisantes</p> <p>Energía: 660 Kcal Hid. Carb.: 57% Lípidos: 30 % Proteínas: 13%</p>	<p>Lentejas a la Jardinera Pechuga de Pollo Ensalada de colores</p> <p>Energía: 646 Kcal Hid. Carb.: 57% Lípidos: 30 % Proteínas: 13%</p>	<p>Crema de Calabaza Hamburguesa Ensalada</p> <p>Energía: 664 Kcal Hid. Carb.: 58% Lípidos: 30 % Proteínas: 12%</p>	<p>Alubias Pinta Limanda en salsa Con Verduras</p> <p>Energía: 660 Kcal Hid. Carb.: 57% Lípidos: 33 % Proteínas: 10%</p>
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
<p>Lentejas Jardinera Merluza Ensalada mixta</p> <p>Energía: 660 Kcal Hid. Carb.: 57% Lípidos: 30 % Proteínas: 13%</p>	<p>Sopa de Albóndigas Salchichas con tomate Arroz</p> <p>Energía: 639 Kcal Hid. Carb.: 57% Lípidos: 31 % Proteínas: 12%</p>	<p>Crema de Zanahoria Lenguado en Salsa Ensalada de Colores</p> <p>Energía: 670 Kcal Hid. Carb.: 56% Lípidos: 30 % Proteínas: 14%</p>	<p>Cocido Andaluz Pechuga Pollo Salteado de Judías</p> <p>Energía: 660 Kcal Hid. Carb.: 57% Lípidos: 30 % Proteínas: 13%</p>	<p>Coditos Boloñesa Lomo Plancha Ensalada Variada</p> <p>Energía: 647 Kcal Hid. Carb.: 56% Lípidos: 33 % Proteínas: 11%</p>





MENÚ

DICIEMBRE

LUNES



Alubias Pinta
Pinchito de cerdo
Ensalada de Colores

Energía: 664 Kcal Hid. Carb.: 58%
Lípidos: 30 % Proteínas: 12%

MARTES

Arroz con Carne



Merluza a la plancha
Salteado de zanahorias

Energía: 670 Kcal Hid. Carb.: 56%
Lípidos: 30 % Proteínas: 14%

MIÉRCOLES



Sopa Pollo
Pechuga Pollo



Salteado de Montañés

Energía: 647 Kcal Hid. Carb.: 55%
Lípidos: 31 % Proteínas: 14%

JUEVES



Potaje de Garbanzos



Filete ruso con tomate
Y patatas

Energía: 658 Kcal Hid. Carb.: 57%
Lípidos: 31 % Proteínas: 12%

VIERNES



Tallarines a la boloñesa



Fogonero en salsa
Ensalada

Energía: 660 Kcal Hid. Carb.: 57%
Lípidos: 33 % Proteínas: 10%

