

Menú Diciembre 10

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

29
Crema de puerros
Rosada al horno con patatas
panaderas
Plátano
Pan ecológico y agua

22,15 gr prot-22,69 gr líp-
80,66 gr HC-591,55 Kcal

30
Arroz hervido con tortilla
francesa, champiñones y
guisantes
Magro con tomate
Manzana
Pan ecológico y agua

25,51 gr prot-20,91 gr líp-
85,58 gr HC-618,35 Kcal

1
Potaje de judías
Pizza vegetal
Pera
Pan ecológico y agua

25,41 gr prot-20,81 gr líp-
106,78 gr HC-669 Kcal

2
Ensalada con tomate,
zanahoria, maíz, pepino y
aceitunas
Cazuela de fideos con
pescado y gambas
Yogurt
Pan ecológico y agua

26,54 gr prot-20,04 gr líp-
95,92 gr HC-629,83 Kcal

3
Puré de lentejas
Tortilla de queso con
ensalada de tomate y arroz
Mandarinas
Pan ecológico y agua

21,85 gr prot-27,63 gr líp-
86,01 gr HC-648,08 Kcal

6

7
Ensalada con tomate,
zanahoria, maíz, pepino y
aceitunas
Macarrones con tomate y
queso
Manzana
Pan ecológico y agua

20,53 gr prot-20,52 gr líp-
105,31 gr HC-654,60 Kcal

8

9
Crema de calabaza
Gallo al horno con patatas
panaderas
Plátano
Pan ecológico y agua

24,76 gr prot-21,95 gr líp-
94,22 gr HC-660,10 Kcal

10
Sopa de verduras con
garbanzos y arroz
Tortilla de jamón cocido
con ensalada de tomate
Pera
Pan ecológico y agua

26,66 gr prot-25,46 gr líp-
95,75 gr HC-704,95 Kcal

13
Crema de calabacín
Pinchitos de pollo con
zanahorias baby cocidas
Plátano
Pan ecológico y agua

23,70 gr prot-21,97 gr líp-
87,49 gr HC-649,20 Kcal

14
Lentejas
Cazón frito con ensalada
con maíz, zanahoria y
pepino
Manzana
Pan ecológico y agua

25,25 gr prot-27,76 gr líp-
85,57 gr HC-660,33 Kcal

15
Arroz con tomate y queso
Verduras salteadas con
huevo
Mandarinas
Pan ecológico y agua

21,67 gr prot-22,26 gr líp-
91,97 gr HC-644,10 Kcal

16
Potaje de garbanzos
Merluza al horno con
patatas panaderas
Yogurt
Pan ecológico y agua

24,81 gr prot-25,51 gr líp-
83,13 gr HC-653,03 Kcal

17
Ensalada con tomate,
zanahoria, maíz, pepino y
aceitunas
Espirales con tomate y
queso
Pera
Pan ecológico y agua

20,45 gr prot-20,52 gr líp-
103,87 gr HC-649,00 Kcal

20
Crema de calabaza,
zanahorias, tomate y queso
Gallo al horno con mixto de
verduras cocidas
Manzana
Pan ecológico y agua

26,16 gr prot-22,76 gr líp-
82,37 gr HC-624,60 Kcal

21
Ensalada con tomate,
zanahoria, maíz, pepino y
aceitunas
Paella con rape y gambas
Mandarinas
Pan ecológico y agua

26,35 gr prot-20,25 gr líp-
88,11 gr HC-595,50 Kcal

22
Potaje de judías
Tortilla de patatas con
ensalada de tomate
Pera
Pan ecológico y agua

24,72 gr prot-27,62 gr líp-
91,33 gr HC-674,75 Kcal

23
Espaguetis con tomate
Hamburguesa de ternera
con ensalada con maíz
zanahoria y pepino
**Zumo de naranja
ecológico**
Pan ecológico y agua

26,66 gr prot-22,45 gr líp-
83,39 gr HC-622,18 Kcal

24