



lunes	martes	miércoles	jueves	viernes	I. Nutricional
			1 Espaguetis boloñesa Tortilla de jamón york con lechuga y zanahoria Fruta	2 Paella Merluza al horno con menestra Yogur	Kcal: 630 HC: 72 Prot: 28 Lip: 27
5 Sopa de picadillo Lomo adobado con patatas Fruta	6 FESTIVO	7 Potaje de garbanzos Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta en almíbar	8 FESTIVO	9 Arroz con tomate Medias lunas de huevo con verduras Yogur	Kcal: 644 HC: 52 Prot: 35 Lip: 33
12 Lentejas estofadas Salchichas con judías verdes salteadas Fruta	13 Sopa maravilla Albóndigas con guisantes Yogur	14 Paella Bacalao a la vizcaína con ensalada Fruta en almíbar	15 Crema de verduras Filete de lomo en salsa con patatas asadas Fruta	16 Espaguetis con tomate Croquetas de bacalao con zanahorias salteadas Yogur	Kcal: 620 HC: 60 Prot: 33 Lip: 21
19 Arroz tres delicias Tortilla de patatas con ensalada Fruta	20 Crema de calabaza Pollo al ajillo con zanahoria Yogur	21 Alubias guisadas Merluza en salsa con lechuga y maíz Fruta en almíbar	22 Sopa de fideos Filete empanado con lechuga y tomate Fruta	23 Coditos con tomate Hamburguesa con patatas fritas Dulces navideños	Kcal: 616 HC: 64 Prot: 23 Lip: 29
26	27	28	29	30	Kcal: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0