

Menú de: DICIEMBRE 2023

Lunes



4 Kcal 713 HC 97 Lip 23 Prot 29

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas con salsa de verduras
Salteado de verduras dado

Fruta de temporada

11 Kcal 537 HC 58 Lip 25 Prot 19

Crema de verduras
Huevos revueltos con salchichas de Frankfurt

Fruta de temporada

18 Kcal 586 HC 89 Lip 15 Prot 23

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha

Fruta de temporada

25



Martes



5 Kcal 674 HC 88 Lip 23 Prot 28

Sopa de cocido
Cocido completo

Yogur

12 Kcal 590 HC 87 Lip 16 Prot 24

Arroz salteado con boloñesa
Filete de merluza al horno con ajo y perejil
Salteado de guisantes y zanahoria
Fruta de temporada

19 Kcal 627 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo

Fruta de temporada

26 Kcal 558 HC 58 Lip 23 Prot 29

Crema de verduras
Albóndigas en salsa
Patatas fritas

Fruta de temporada

Miércoles



6 Kcal HC Lip Prot

Festivo

13 Kcal 565 HC 67 Lip 19 Prot 31

Sopa de caracolas
Cinta de lomo adobado a la plancha
Patatas asadas

Yogur

20 Kcal 657 HC 91 Lip 17 Prot 30

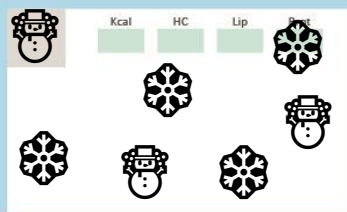
Macarrones integrales con salsa pomodoro
Merluza a la gallega
Patatas cachelo
Yogur

27 Kcal 519 HC 76 Lip 11 Prot 28

Sopa de fideos
Pollo con miel, limón y romero
Verduritas salteadas

Yogur

Jueves



7 Kcal HC Lip Prot

No lectivo

14 Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Crema de judías verdes y zanahoria
Macarrones con salsa boloñesa

Fruta de temporada

21 Kcal 753 HC 96 Lip 28 Prot 27

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata
Verduras salteadas

Fruta de temporada

28 Kcal 616 HC 94 Lip 14 Prot 28

Arroz blanco con tomate
Pescado al horno con salsa de cebolla

Fruta de temporada

Viernes

1 Kcal 752 HC 70 Lip 43 Prot 22

Crema de verduras al natural
Huevos revueltos con patatas y salchichas

Fruta de temporada

8 Kcal HC Lip Prot

Festivo

15 Kcal 707 HC 95 Lip 23 Prot 29

Alubias blancas guisadas
Nuggets de pollo

Yogur

22 Kcal 715 HC 100 Lip 24 Prot 25

Crema de zanahoria natural
Pizza de jamón y queso

Yogur

29 Kcal HC Lip Prot

Vacaciones de navidad

