

Menú de: DICIEMBRE 2023 Sin leche

Lunes



	Kcal	HC	Lip	Prot
4	713	97	23	29

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

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	537	58	25	19

Crema de verduras
Huevos fritos con salchichas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	586	89	15	23

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
25				

Festivo

Martes



	Kcal	HC	Lip	Prot
5	674	88	23	28

Sopa de cocido
Cocido completo

Yogur de soja

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	590	87	16	24

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	627	85	20	24

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo

Fruta de temporada



Miércoles



	Kcal	HC	Lip	Prot
6				

Festivo

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	565	67	19	31

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

Yogur de soja

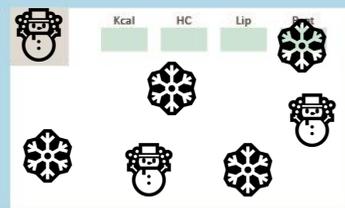
	Kcal	HC	Lip	Prot
20	657	91	17	30

Macarrones integrales al pomodoro
Merluza a la gallega
Patatas cachelo

Gelatina



Jueves



	Kcal	HC	Lip	Prot
7				

No lectivo

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	605	80	20	16

Salteado de judías verdes, patata y zanahoria
Macarrones con salsa boloñesa

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	753	96	28	27

Lentejas a la hortelana
Tortilla de patata
Verduras salteadas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
28				

Vacaciones de Navidad

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	752	70	43	22

Crema de verduras al natural
Huevos revueltos con patatas y salchichas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8				

Festivo

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	707	95	23	29

Alubias blancas guisadas
Tiras de pollo empanadas
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Gelatina

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	715	100	24	25

Crema de zanahoria natural
Paninis de jamón

Yogur de soja

	Kcal	HC	Lip	Prot
29				

Vacaciones de Navidad

