

1			
1ª Sopa minestrone			
2ª Albóndigas en Salsa con arroz			
* Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
529	25	74	14

2			
1ª Potaje de acelgas			
2ª Tortilla paisana			
* Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
425	23	67	8

3			
1ª Crema de calabaza			
2ª Ropa Vieja			
• Yogur / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
675	40	74	25

6			

7			

8			

9			
1ª Pure de lentejas			
2ª Espagueti napolitana			
• Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
544	26	64	22

10			
1ª Crema de Calabacin			
2ª Arroz con pollo			
• Yogur / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
496	24	69	15

13			
1ª Puré Verduras.			
2ª Tortilla española con ensalada de tomate.			
• Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
515	22	84	10

14			
1ª Moro y Cristiano.			
2ª Pescado portuguesa con verduras.			
• Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
670	30	71	31

15			
1ª Potaje de Berros			
2ª Pollo en salsa con papa dados.			
• Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
491	25	49	19

16			
1ª Crema zanahoria- y brocolis.			
2ª Arroz 3 delicias con salsa agridulce.			
• Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
442	9	75	12

17			
1ª Sopa mixta			
2ª Estofado de carne con papas a cuadros.			
• Yogur / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
943	54	63	53

20			
1ª Potaje de garbanzos			
2ª Pescado encebollado con papas al horno.			
• Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
486	26	58	16

21			
1ª Pure de espinacas.			
2ª Espirales con salsa aurora.			
• Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
591	14	75	26

22			
1ª Sopa marisco.			
2ª Cinta de lomo en salsa con papas panaderas.			
• Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
504	21	64	19

23			
1ª Pure de verduras			
2ª Paella marinera.			
• Fruta / Pan			
Calorías	Prot.	H.C.	Lípidos
491	25	49	19

24			
VACACIONES DE NAVIDAD.			