

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29-nov	30-nov	01-dic	02-dic	03-dic
		ARROZ CON VERDURA Y POLLO (Contramuslo de pollo, cebolla, tomate) TORTILLA DE ATÚN ENSALADA MIXTA PAN FRUTA	COCIDO ANDALUZ (Contramuslo de pollo, calabaza, judía verde, zanahoria) MUSLO DE POLLO AL HORNO PATATAS ASADAS PAN YOGUR	PASTA CON SALSA BOLOÑESA (pasta, picada de cerdo, tomate frito, cebolla, orégano) MERLUZA EMPANADA LECHUGA CON ZANAHORIAS PAN FRUTA
		Cena: crema, ternera, patata cocida	Cena: ensalada, pescado y verdura	Cena: judías verdes, huevo y verdura
06-dic	07-dic	08-dic	09-dic	10-dic
DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURA (lentejas, patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde) LOMO ADOBADO TOMATE CON MAÍZ PAN YOGUR	CREMA DE PATATAS (Patata, zanahoria) FRITURA DE PESCADO (merluza, abadejo, tilapia, harina de trigo, aceite de girasol) ENSALADA MIXTA PAN FRUTA
			Cena: ensalada, pechuga de pavo y verdura	Cena: judías verdes, huevo y verdura
13-dic	14-dic	15-dic	16-dic	17-dic
PAELLA MIXTA (MAGRA Y POLLO) (Contramuslo de pollo, cerdo tacos, tomate, pimiento rojo y verde) RABAS DE CALAMAR ENSALADA MIXTA PAN FRUTA	MACARRONES NAPOLITANA TIRAS DE POLLO AL HORNO TOMATE CON ACEITUNAS PAN FRUTA	GUISILLO DE POLLO (pollo, patata, cebolla, zanahoria) HAMBURGUESA DE SALMÓN LECHUGA CON MAÍZ PAN YOGUR	CREMA DE ZANAHORIAS (Zanahoria, cebolla, patata, apio) TORTILLA FRANCESA PASTA SALTEADA PAN FRUTA	COCIDO ANADALUZ (Contramuslo de pollo, patata, judía verde, zanahoria) MERLUZA AL HORNO LECHUGA CON ZANAHORIAS PAN FRUTA
Cena: ensalada, ternera, verdura	Cena: crema de verdura, huevo cocido, queso	Cena: ensalada, filete de lomo y verdura	Cena: ensalada, pechuga de pollo y verdura	Cena: sopa, judías verdes y patata cocida
20-dic	21-dic	22-dic	23-dic	24-dic
SOPA DE PICADILLO (Contramuslo de pollo, huevo cocido, apio, zanahoria) ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA (Carne de cerdo/pollo, guisante, tomate, champiñón, zanahoria) PAN FRUTA	LENTEJAS A LA RIOJANA (Patata, zanahoria, cebolla, tomate, pimiento verde) TORTILLA DE PATATAS LECHUGA CON ACEITUNAS PAN FRUTA	CREMA PARMENTIER CON PICATOSTES PIZZA ESPECIAL NAVIDAD LECHUGA ALIÑÁ PAN NATILLAS DE CHOCOLATE	GUISO DE TERNERA (Estofado de vacuno, patata, zanahoria, tomate, cebolla) MERLUZA CHISPA ENSALADA MIXTA PAN YOGUR	INICIO VACACIONES DE NAVIDAD
Cena: ensalada, pescado y arroz	Cena: crema de verdura, pescado blanco, queso	Cena: ensalada, pechuga y verdura	Cena: ensalada, carne blanca y verdura	

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	L	M	X	J	V
Kcal	682,0	511,7	668,0	546,0	762,0
Hidr.Carb (gr)	51,4	35,7	72,0	40,7	75,9
Prote. (gr)	37,7	97,9	25,0	104,0	30,6
Grasas (gr)	33,4	19,8	28,0	15,8	5,8
Grasas Satur. (gr)	9,3	6,4	3,9	5,3	5,8
sal (mg)	872,0	660,0	2.633,0	1.285,0	934,0
Azúcar (g)	22,8	31,3	21,1	22,7	26,3



	L	M	X	J	V
Kcal				580,0	561,0
Hidr.Carb (gr)				51,2	77,0
Prote. (gr)				101,6	29,0
Grasas (gr)				12,8	2,0
Grasas Satur. (gr)				4,6	2,0
sal (mg)				2.804,0	257,0
Azúcar (g)				27,5	24,1



	L	M	X	J	V
Kcal	688,0	763,3	586,4	525,3	498,3
Hidr.Carb (gr)	86,8	102,4	39,5	65,4	48,8
Prote. (gr)	24,9	97,7	59,2	83,5	34,4
Grasas (gr)	23,5	22,3	15,9	20,5	2,4
Grasas Satur. (gr)	3,6	7,2	3,3	4,9	2,4
sal (mg)	438,0	1.768,5	318,0	1.393,6	1.956,0
Azúcar (g)	23,9	28,9	24,8	29,2	20,0



	L	M	X	J	V
Kcal	733,48	599,35	694,38	698,00	
Hidr.Carb (gr)	53,56	53,72	93,55	38,80	
Prote. (gr)	30,92	98,01	40,61	118,20	
Grasas (gr)	39,96	23,19	13,34	33,20	
Grasas Satur. (gr)	13,92	6,31	3,80	12,60	
sal (mg)	1.353,28	501,00	1.498,00	1.345,00	
Azúcar (g)	23,30	24,10	25,20	26,54	

