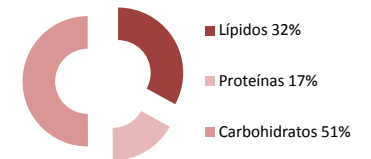


	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Alubias pintas	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	Arroz con tomate
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Merluza empanada con tomate aliñado				Magro a la riojana con pimientos
GUARNICIÓN						Postre lácteo
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada				Pan blanco
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	785,38	703,41				743,41
Lípidos (g)	31,37	21,34				21,34
Proteínas (g)	28,89	35,83				35,83
Carbohidrato(g)	101,21	91,64				101,64
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Judías verdes c/jamon york	Sopa de cocido	Crema de calabaza	Paella mixta	
SEGUNDO PLATO	Croquetas de bacalao con maíz y zanahoria	Pollo al chilindrón con patatas dado	Cocido completo con verduras	Lasaña boloñesa	Merluza a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Natillas	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	808,26	850,10	823,91	661,01	636,59	755,98
Lípidos (g)	25,53	34,54	25,68	30,15	25,41	28,26
Proteínas (g)	35,87	29,26	42,93	29,97	32,23	34,05
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	106,38	67,54	69,11	92,06
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún	Arroz milanesa	Judías blancas	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	Crema de verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo al ajillo con lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas fritas	Hamburguesa a la plancha c/ketchup		Cazón adobado con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yoqur	Sopa de picadillo	Flan de vainilla	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Escalope de ternera con patatas chips	Pan blanco	
Energía (kcal.)	603,82	758,47	823,91		774,34	740,13
Lípidos (g)	26,77	35,69	25,68		27,29	28,86
Proteínas (g)	19,38	32,06	42,93		25,80	30,04
Carbohidrato(g)	72,16	101,18	106,38		106,71	96,61

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



VIERNES 01	
Arroz con tomate Magro a la riojana con pimientos	
Postre lácteo Pan sin gluten	
743,41	743,41
21,34	21,34
35,83	35,83
101,64	101,64

VIERNES 08	
<b>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b>	
744,39	744,39
26,36	26,36
32,36	32,36
96,43	96,43

VIERNES 15	
Paella mixta Merluza empanda con ensalada	
Natillas Pan sin gluten	
636,59	755,98
25,41	28,26
32,23	34,05
69,11	92,06

VIERNES 22	
Crema de verduras Cazón adobado con ensalada	
Flan de vainilla Pan sin gluten	
774,34	740,13
27,29	28,86
25,80	30,04
106,71	96,61

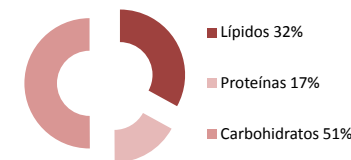
	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
PRIMER PLATO	Espaguetis carbonara	Alubias pintas	<b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b>
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Merluza a la andaluza con tomate aliñado			
GUARNICIÓN					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten			
Energía (kcal.)	785,38	703,41			744,39
Lípidos (g)	31,37	21,34			26,36
Proteínas (g)	28,89	35,83			32,36
Carbohidrato(g)	101,21	91,64			96,43

	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Judías verdes c/jamon york	Sopa de fideos	Crema de calabaza	Paella mixta
SEGUNDO PLATO	Bacalao al horno con maíz y zanahoria	Pollo al chilindrón con patatas dado	Cocido completo con verduras	Lasaña boloñesa casera	Merluza empanda con ensalada
GUARNICIÓN					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Natillas
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten
Energía (kcal.)	808,26	850,10	823,91	661,01	636,59
Lípidos (g)	25,53	34,54	25,68	30,15	25,41
Proteínas (g)	35,87	29,26	42,93	29,97	32,23
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	106,38	67,54	69,11

	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Macarrones con atún	Arroz milanese	Judías blancas	<b>COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD</b>	Crema de verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo al ajillo con lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas fritas	Hamburguesa a la plancha c/ketchup		Sopa de picadillo	Cazón adobado con ensalada
GUARNICIÓN					Escalope de ternera	
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yoqur		con patatas chips	Flan de vainilla
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten		Postre especial	Pan sin gluten
Energía (kcal.)	603,82	758,47	823,91		774,34	
Lípidos (g)	26,77	35,69	25,68		27,29	
Proteínas (g)	19,38	32,06	42,93		25,80	
Carbohidrato(g)	72,16	101,18	106,38		106,71	

**CONSEJO DE DICIEMBRE**

**No te olvides de practicar deporte estas navidades**



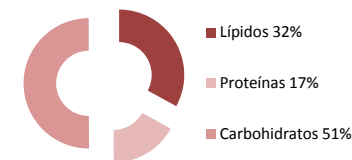
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Espaguetis carbonara	Alubias pintas	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	Arroz con tomate
SEGUNDO PLATO	Jamón asado con ensalada	Merluza a la andaluza con tomate aliñado				Magro a la riojana con pimientos
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada				Postre lácteo
PAN	Pan blanco	Pan blanco				Pan blanco
Energía (kcal.)	785,38	703,41				743,41
Lípidos (g)	31,37	21,34				21,34
Proteínas (g)	28,89	35,83				35,83
Carbohidrato(g)	101,21	91,64				101,64
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Judías verdes c/jamón york	Sopa de fideos	Crema de calabaza	Paella mixta	
SEGUNDO PLATO	Bacalao al horno con maíz y zanahoria	Pollo al chilindrón con patatas dadas	Cocido completo con verduras	Lasaña boloñesa casera	Merluza empanda con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Yogurt	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	808,26	850,10	823,91	661,01	636,59	755,98
Lípidos (g)	25,53	34,54	25,68	30,15	25,41	28,26
Proteínas (g)	35,87	29,26	42,93	29,97	32,23	34,05
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	106,38	67,54	69,11	92,06
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Macarrones con atún	Arroz milanés	Judías blancas	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	Crema de verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo al ajillo con lechuga y tomate	Jamón a la plancha con patatas fritas	Hamburguesa a la plancha c/ketchup		Cazón adobado con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Sopa de picadillo	Flan de vainilla	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Filete de ternera con patatas chips	Pan blanco	
Energía (kcal.)	603,82	758,47	823,91		774,34	740,13
Lípidos (g)	26,77	35,69	25,68		27,29	28,86
Proteínas (g)	19,38	32,06	42,93		25,80	30,04
Carbohidrato(g)	72,16	101,18	106,38		106,71	96,61

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades



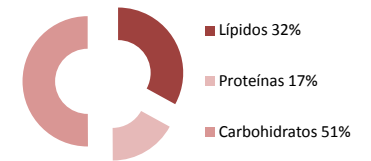
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Coditos c/tomate	Alubias pintas	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	Arroz con tomate
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Merluza empanada con tomate aliñado				Magro a la riojana con pimientos
GUARNICIÓN						Fruta de temporada
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada				Pan blanco
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	785,38	703,41				743,41
Lípidos (g)	31,37	21,34				21,34
Proteínas (g)	28,89	35,83				35,83
Carbohidrato(g)	101,21	91,64				101,64
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Judías verdes	Sopa de cocido	Crema de calabaza	Paella mixta	
SEGUNDO PLATO	Bacalao al horno con maíz y zanahoria	Pollo al chilindrón con patatas dado	Cocido completo con verduras	Lasaña boloñesa casera	Merluza a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	808,26	850,10	823,91	661,01	636,59	755,98
Lípidos (g)	25,53	34,54	25,68	30,15	25,41	28,26
Proteínas (g)	35,87	29,26	42,93	29,97	32,23	34,05
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	106,38	67,54	69,11	92,06
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún	Arroz milanesa	Judías blancas	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	Crema de verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo al ajillo con lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas fritas	Hamburguesa a la plancha c/ketchup		Cazón adobado con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Sopa de fideos	Fruta de temporada	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Escalope de ternera con patatas chips	Pan blanco	
Energía (kcal.)	603,82	758,47	823,91		774,34	740,13
Lípidos (g)	26,77	35,69	25,68		27,29	28,86
Proteínas (g)	19,38	32,06	42,93		25,80	30,04
Carbohidrato(g)	72,16	101,18	106,38		106,71	96,61

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades



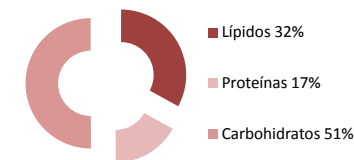
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Coditos c/tomate	Alubias pintas	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	Arroz con tomate
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Merluza empanada con tomate aliñado				Magro a la riojana con pimientos
GUARNICIÓN						Fruta de temporada
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada				Pan blanco
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	785,38	703,41	743,41	743,41		
Lípidos (g)	31,37	21,34	21,34	21,34		
Proteínas (g)	28,89	35,83	35,83	35,83		
Carbohidrato(g)	101,21	91,64	101,64	101,64		
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Judías verdes c/jamon york	Sopa de cocido	Crema de calabaza	Paella mixta	
SEGUNDO PLATO	Bacalao al horno con maíz y zanahoria	Pollo al chilindrón con patatas dado	Cocido completo con verduras	Lasaña de bonito casera	Merluza a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN			Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	808,26	850,10	823,91	661,01	636,59	755,98
Lípidos (g)	25,53	34,54	25,68	30,15	25,41	28,26
Proteínas (g)	35,87	29,26	42,93	29,97	32,23	34,05
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	106,38	67,54	69,11	92,06
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún	Arroz milanesa	Judías blancas	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	Crema de verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo al ajillo con lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas fritas	Jamón york a la plancha c/ketchup	Sopa de picadillo	Cazón adobado con ensalada	
GUARNICIÓN			Fruta de temporada	Escalope de pollo con patatas chips	Fruta de temporada	
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pan blanco	Postre especial	Pan blanco	
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	603,82	758,47	823,91		774,34	740,13
Lípidos (g)	26,77	35,69	25,68		27,29	28,86
Proteínas (g)	19,38	32,06	42,93		25,80	30,04
Carbohidrato(g)	72,16	101,18	106,38		106,71	96,61

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades



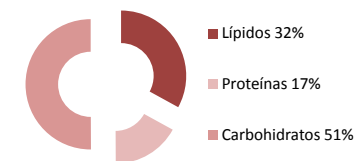
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Alubias pintas	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	Arroz con tomate
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Jamón asado con tomate aliñado				Magro a la riojana con pimientos
GUARNICIÓN						Postre lácteo
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada				Pan blanco
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	785,38	703,41	743,41	743,41		
Lípidos (g)	31,37	21,34	21,34	21,34		
Proteínas (g)	28,89	35,83	35,83	35,83		
Carbohidrato(g)	101,21	91,64	101,64	101,64		
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Judías verdes c/jamón york	Sopa de cocido	Crema de calabaza	Paella de pollo	
SEGUNDO PLATO	Huevo frito con maíz y zanahoria	Pollo al chilindrón con patatas dado	Cocido completo con verduras	Lasaña boloñesa	Calamares a la andaluza c/ensalada	
GUARNICIÓN			Helado	Fruta de temporada	Natillas	
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	808,26	850,10	823,91	661,01	636,59	755,98
Lípidos (g)	25,53	34,54	25,68	30,15	25,41	28,26
Proteínas (g)	35,87	29,26	42,93	29,97	32,23	34,05
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	106,38	67,54	69,11	92,06
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Espaguetis c/tomate	Arroz milanés	Judías blancas	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	Crema de verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo al ajillo con lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas fritas	Hamburguesa a la plancha c/ketchup	Sopa de picadillo	Jamón asado con ensalada	
GUARNICIÓN			Yoqur	Escalope de ternera	Flan de vainilla	
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pan blanco	con patatas chips	Pan blanco	
PAN	Pan blanco	Pan blanco		Postre especial		
Energía (kcal.)	603,82	758,47	823,91		774,34	740,13
Lípidos (g)	26,77	35,69	25,68		27,29	28,86
Proteínas (g)	19,38	32,06	42,93		25,80	30,04
Carbohidrato(g)	72,16	101,18	106,38		106,71	96,61

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades



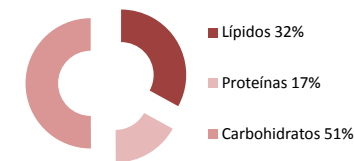
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Alubias pintas	<b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b>	Arroz con tomate
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Merluza empanada con tomate aliñado				Magro a la riojana con pimientos
GUARNICIÓN						Postre lácteo
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada				Pan blanco
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	785,38	703,41				743,41
Lípidos (g)	31,37	21,34				21,34
Proteínas (g)	28,89	35,83				35,83
Carbohidrato(g)	101,21	91,64				101,64
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Judías verdes c/jamon york	Sopa de cocido	Crema de calabaza	Paella de pollo	
SEGUNDO PLATO	Huevo frito con maíz y zanahoria	Pollo al chilindrón con patatas dado	Cocido completo con verduras	Lasaña boloñesa	Merluza a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Natillas	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	808,26	850,10	823,91	661,01	636,59	755,98
Lípidos (g)	25,53	34,54	25,68	30,15	25,41	28,26
Proteínas (g)	35,87	29,26	42,93	29,97	32,23	34,05
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	106,38	67,54	69,11	92,06
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún	Arroz milanesa	Judías blancas	<b>COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD</b>	Crema de verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo al ajillo con lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas fritas	Hamburguesa a la plancha c/ketchup		Jamón asado con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogur	Sopa de picadillo	Flan de vainilla	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Escalope de ternera con patatas chips	Pan blanco	
Energía (kcal.)	603,82	758,47	823,91		774,34	740,13
Lípidos (g)	26,77	35,69	25,68		27,29	28,86
Proteínas (g)	19,38	32,06	42,93		25,80	30,04
Carbohidrato(g)	72,16	101,18	106,38		106,71	96,61

**CONSEJO DE DICIEMBRE**

**No te olvides de practicar deporte estas navidades**



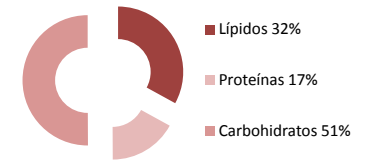
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Patatas guisadas	<b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b>	Arroz con tomate
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Merluza empanada con tomate aliñado				Magro a la riojana con pimientos
GUARNICIÓN						Postre lácteo
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada				Pan blanco
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	785,38	703,41				743,41
Lípidos (g)	31,37	21,34				21,34
Proteínas (g)	28,89	35,83				35,83
Carbohidrato(g)	101,21	91,64				101,64
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Patatas estofadas	Salteado de calabacín	Sopa de fideos	Crema de calabaza	Paella mixta	
SEGUNDO PLATO	Croquetas de bacalao con maíz y zanahoria	Pollo al chilindrón con patatas dado	Morcillo cocido con verduras	Lasaña boloñesa	Merluza a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Helado	Fruta de temporada	Natillas	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal.)	808,26	850,10	823,91	661,01	636,59	755,98
Lípidos (g)	25,53	34,54	25,68	30,15	25,41	28,26
Proteínas (g)	35,87	29,26	42,93	29,97	32,23	34,05
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	106,38	67,54	69,11	92,06
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún	Arroz milanese	Patatas guisadas	<b>COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD</b>	Crema de verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo al ajillo con lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas fritas	Hamburguesa a la plancha c/ketchup	Sopa de picadillo	Cazón adobado con ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yoqur	Escalope de ternera con patatas chips	Flan de vainilla	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Postre especial	Pan blanco	
Energía (kcal.)	603,82	758,47	823,91		774,34	740,13
Lípidos (g)	26,77	35,69	25,68		27,29	28,86
Proteínas (g)	19,38	32,06	42,93		25,80	30,04
Carbohidrato(g)	72,16	101,18	106,38		106,71	96,61

**CONSEJO DE DICIEMBRE**

**No te olvides de practicar deporte estas navidades**



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

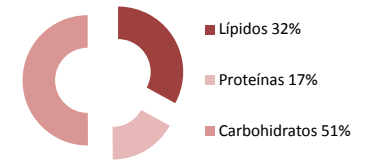




	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Alubias pintas	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	Arroz con tomate
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Merluza a la andaluza con tomate aliñado				Magro a la riojana con pimientos
GUARNICIÓN						Postre lácteo
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada				Pan blanco
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	785,38	703,41	743,41	743,41		
Lípidos (g)	31,37	21,34	21,34	21,34		
Proteínas (g)	28,89	35,83	35,83	35,83		
Carbohidrato(g)	101,21	91,64	101,64	101,64		
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Judías verdes c/jamon york	Sopa de cocido	Crema de calabaza	Paella mixta	
SEGUNDO PLATO	Croquetas de bacalao con maíz y zanahoria	Pollo al chilindrón con patatas dado	Cocido completo con verduras	Lasaña boloñesa casera	Merluza a la andaluza con ensalada	
GUARNICIÓN			Helado	Fruta de temporada	Natillas	
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	808,26	850,10	823,91	661,01	636,59	755,98
Lípidos (g)	25,53	34,54	25,68	30,15	25,41	28,26
Proteínas (g)	35,87	29,26	42,93	29,97	32,23	34,05
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	106,38	67,54	69,11	92,06
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún	Arroz milanesa	Judías blancas	COMIDA ESPECIAL DE NAVIDAD	Crema de verduras	
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo al ajillo con lechuga y tomate	Huevos fritos con patatas fritas	Hamburguesa a la plancha c/ketchup	Sopa de picadillo	Cazón adobado con ensalada	
GUARNICIÓN			Yoqur	Filete de ternera con patatas chips	Flan de vainilla	
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pan blanco	Postre especial	Pan blanco	
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal.)	603,82	758,47	823,91		774,34	740,13
Lípidos (g)	26,77	35,69	25,68		27,29	28,86
Proteínas (g)	19,38	32,06	42,93		25,80	30,04
Carbohidrato(g)	72,16	101,18	106,38		106,71	96,61

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

