



## lunes

## martes

## miércoles

## jueves

## viernes

1

Espaguetis napolitana con tomate (Eco.)  
Merluza al horno con lechuga y tomate (eco.)  
Fruta de temporada (Eco.) y Pan integral

Kcal:567 Hc:54 Pro:14 Lip:31

2

Ensalada variada (Eco.) con Lechuga, tomate,zanahoria,maiz,aceituna (eco.)  
Alubias guisadas con chorizo y morcilla con patata, zanahoria, tomate (Eco.)  
Fruta de temporada (Eco.) y Pan

Kcal:557 Hc:52 Pro:14 Lip:34

3

Arroz con tomate (eco.)  
Filete lenguado en salsa vasca con calabacín al vapor (eco.)  
Yogur sabores y Pan

Kcal:616 Hc:50 Pro:17 Lip:34

4

Cazuela de verdura con fideos con zanahoria, cebolla, pimiento y calabacín (eco.)  
Contramuslo de pollo al ajillo con patata al horno (eco.)  
Fruta de temporada (Eco.) y Pan (eco.)

Kcal:562 Hc:53 Pro:15 Lip:31

7

**FESTIVO**

8

**FESTIVO**

9

Sopa de ave con fideos (eco.) con zanahoria, cebolla y puerro  
Albóndigas ternera y cerdo estofadas con patatas al horno  
Fruta de temporada (Eco.) y Pan integral

Kcal:581 Hc:56 Pro:12 Lip:31

10

Puchero de garbanzos (eco.)  
Tortilla de patatas con lechuga y pepino (eco.)  
Fruta de temporada (Eco.) y Pan (eco.)

Kcal:604 Hc:56 Pro:12 Lip:32

11

Crema de zanahoria (eco.)  
Palometa en salsa con arroz blanco (eco.)  
Fruta de temporada (Eco.) y Pan (eco.)

Kcal:574 Hc:60 Pro:12 Lip:32

14

Paella de verduras (eco.) con Arroz,tomate,zanahoria,guisantes (eco.)  
Halibut finas hierbas con zanahoria al vapor (eco.)  
Fruta de temporada (Eco.) y Pan (eco.)

Kcal:581 Hc:55 Pro:12 Lip:35

15

Alubias blancas estofadas (eco.) con patatas, zanahoria y tomate (eco.)  
Huevo duro en salsa de tomate con rehogado de verduras (eco.)  
zumo de naranja y Pan integral

Kcal:615 Hc:52 Pro:16 Lip:31

16

Crema de calabacín (Eco.)  
Lomo de cerdo en salsa al horno con patatas al vapor (eco.)  
Fruta de temporada (Eco.) y Pan (eco.)

Kcal:524 Hc:53 Pro:13 Lip:35

17

Cocido de garbanzos (eco.)  
Tortilla de patatas con lechuga y tomate (eco.)  
Yogur sabores y Pan

Kcal:611 Hc:50 Pro:14 Lip:37

18

Ensalada mixta (eco.) con Lechuga, tomate,zanahoria,maiz,aceituna (eco.)  
Macarrones con tomate y atún blanco (eco.)  
Fruta de temporada (Eco.) y Pan (eco.)

Kcal:616 Hc:54 Pro:17 Lip:29

21

Lentejas a la riojana con patatas, zanahoria y tomate (eco.)  
Pollo al horno con tomate natural (eco.)  
Fruta de temporada (Eco.) y Pan (eco.)

Kcal:570 Hc:48 Pro:17 Lip:34

22

Coditos con pisto (eco.) con Tomate y calabacin (eco.)  
Tortilla de patatas con lechuga y pepino (eco.)  
Fruta de temporada (Eco.) y Pan integral

Kcal:646 Hc:58 Pro:11 Lip:30

23

**VACACIONES NAVIDAD**

24

**VACACIONES NAVIDAD**

25

**VACACIONES NAVIDAD**

28

**VACACIONES NAVIDAD**

29

**VACACIONES NAVIDAD**

30

**VACACIONES NAVIDAD**

31

**VACACIONES NAVIDAD**