

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes



¡Feliz día de Reyes! **6**



DÍA NO LECTIVO

8
Espirales a la Napolitana
San Jacobo de jamón y queso
Champiñones rehogados
Pan, fruta fresca

Kcal 664,1 Prot 28,7 lip 27,1 HC 77,58

9
Arroz tres delicias
Merluza en salsa verde
Guisantes salteados
Pan, fruta fresca

Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78

10
Guiso de alubias Blancas
Tortilla Española
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan, fruta fresca

Kcal 507 Prot 22,3 lip 14,,1 HC 73,9

13
Macarrones con chorizo
Bacalao rebozado
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan, fruta fresca

Kcal 546 Prot 27,19 lip 20,14 HC 36,88

14
Lentejas Castellanas
Cinta de lomo al ajillo
Pure de patata
Pan, fruta fresca

Kcal 660 Prot 18,19 lip 26,74 HC 87,78

15
Crema de calabaza
Albóndigas a la jardinera
Patatas dado
Pan, fruta fresca

Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18

16
Sopa de Cocido
Cocido completo con garbanzos,
judías verdes y pollo
Pan, postre lácteo

Kcal 460,5 Prot 26,39 lip 18,84 HC 47,38

17
Patatas guisadas con carne
Merluza Orly
Ensalada de lechuga con maíz
Pan, fruta fresca

Kcal 594,1 Prot 33,59 lip 21,04 HC 68,68

20
Judías verdes huevo duro y pimentón
Filete ruso en salsa de tomate
Patatas en baston
Pan, fruta fresca

Kcal 374,4 Prot 22,49 lip 10,64 HC 58,9

21
Paella con caella
Escalope de cerdo
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan, fruta fresca

Kcal 539 Prot 32,3 lip 21,4 HC 64,18

22
Pure de verduras de temporada
Pollo Asado en su jugo
Patata panadera
Pan, fruta fresca

Kcal 594,1 Prot 33,59 lip 21,04 HC 68,68

23
Garbanzos estofados
Tortilla a la francesa
Pisto de verduras
Pan, fruta fresca

Kcal 518,6 Prot 16,39 lip 24,54 HC 59

24
Sopa de Lluvia
Merluza a la vizcaína
Pimientos rojos
Pan, fruta fresca

Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78

27
Arroz con tomate
Huevos a la cazadora
Patatas a la panadera
Pan, fruta fresca

Kcal 546 Prot 27,19 lip 20,14 HC 36,88

28
Espagueti carbonara
Crujiente de merluza
Ensalada de lechuga y zanahoria
Pan, fruta fresca

Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78

29
Lentejas campesinas
Lomo a la plancha
Champiñones rehogados
Pan, fruta fresca

Kcal 547,1 Prot 20,3 lip 11,1 HC 72,78

JORNADA CASTILLA LA MANCHA 30
Atascaburras
Carcamusas Toledanas
Patatas dado
Pan, Natillas

Kcal 500 Prot 33,29 lip 13,54 HC 62,38

31
Crema de zanahoria
Pechuga de pollo empanada
Ensalada de lechuga y remolacha
Pan, fruta fresca

Kcal 582 Prot 16,9 lip 20,9 HC 81,9

