

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa con atún al horno con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.236/535 GT:20 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>4 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata y arroz) (eco.) Yogur y pan (eco.) VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>5 Crema de brócoli (patata, brócoli) (eco.) Pollo asado provenzal con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>6 RECOMENDACION FESTIVO Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Queso fresco con ensalada de repollo, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.095/501 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>7 RECOMENDACION FESTIVO Macarrones a la italiana (tomate y cebolla) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.996/477 GT:17 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>8 RECOMENDACION FESTIVO Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Caballa al horno con patata (patata, perejil, ajo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.987/475 GT:19 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>
<p>11 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Medias lunas de huevo con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.020/483 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>12 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento, judía verde) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.087/499 GT:16 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>13 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.900/455 GT:19 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>14 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>15 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.004/479 GT:18 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p>18 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.989/476 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>19 Patatas asadas con guisante y huevo duro Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.878/449 GT:17 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>20 Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza) Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.906/456 GT:17 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>21 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:2.318/555 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>22 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.898/454 GT:15 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>25 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>4</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECO 0 POLLO ASADO PROVENZAL 0 PATATA ASADA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>6 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 558,8KCAL 15%P, 29%L, 2,5 g AGS, 55%HC 5g Az, 4,3g SAL</p>	<p>7 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p>8 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>SOPA SIN GLUTEN 0 CABALLA AL HORNO CON PATATA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p>11</p> <p>FIDEOS SIN GLUTEN CON VERDURAS 0 MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>12</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 ABADEJO A LA HORTELANA AL HORNO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>13</p> <p>GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) PATATA ASADA PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>18</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>19</p> <p>PATATAS ASADAS CON GUISANTES Y HUEVO DURO 0 MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 597,3KCAL 14%P, 30%L, 4,4 g AGS, 53%HC 9,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>20</p> <p>PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 PASTA SIN GLUTEN CON TOMATE Y PAVO 0 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN SIN GLUTEN Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>4</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 520 KCAL 15%P, 34%, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECO 0 MERLUZA AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>6 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%P, 33%, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p>7 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 520 KCAL 15%P, 34%, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>8 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA 0 CABALLA AL HORNO CON PATATA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 520 KCAL 15%P, 34%, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>
<p>11</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>12</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 ABADEJO A LA HORTELANA AL HORNO 0 0 PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>13</p> <p>GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PATATAS CON VERDURAS 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 PALOMETA AL HORNO 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>18</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>19</p> <p>PATATAS ASADAS CON GUISANTES Y HUEVO DURO 0 MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>20</p> <p>PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 CODITOS CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 525 KCAL 12P, 34L, 54HC</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) PALOMETA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 524 KCAL 10%P, 33%L, 3,9 g AGS, 57%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>4</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECO 0 POLLO ASADO PROVENZAL 0 PATATA ASADA PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>6 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,8KCAL 15%P, 33%L, 2,7 g AGS, 50%HC 7,9 g Az, 4,3 g SAL</p>	<p>7 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>	<p>8 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA 0 CABALLA AL HORNO CON PATATA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,5KCAL 15%P, 30%L, 3,5 g AGS, 53%HC 3,8 g Az, 4,5 g SAL</p>
<p>11</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>12</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 ABADEJO A LA HORTELANA AL HORNO 0 0 PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>13</p> <p>GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA Y ACEITUNAS 0 PATATAS EN AMARILLO CON PAVO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>18</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) QUESO FRESCO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,6KCAL 12%P, 34%L, 7,4 g AGS, 50%HC 9,7 g Az, 4,4 g SAL</p>	<p>19</p> <p>PATATAS ASADAS CON GUISANTES Y HUEVO DURO 0 MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN INTEGRAL Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 516 KCAL 15%P, 34%L, 2,8 g AGS, 52%HC 9,7 g Az, 4,8g SAL</p>	<p>20</p> <p>PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ACEITUNA 0 CODITOS ECO CON SALSA DE TOMATE Y TERNERA (TOMATE, CEBOLLA, CARNE DE TERNERA Y ESPECIAS) 0 PAN BLANCO Y AGUA YOGUR 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 TORTILLA FRANCESA CON ATÚN AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>4</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ 0 LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ECOLÓGICAS (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, CEBOLLA) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p>	<p>5</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI Y PATATA ECO 0 POLLO ASADO PROVENZAL 0 PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p>6 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>ARROZ CALDOSO CON VERDURAS ECOLÓGICAS (BRÓCOLI, ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE REPOLLO, TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 602,1KCAL 14%P, 34%L, 4,3 g AGS, 52%HC 5,4 g Az, 5 g SAL</p>	<p>7 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>MACARRONES ECOLÓGICOS CON SALSA DE TOMATE Y CEBOLLA 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p>	<p>8 RECOMENDACIÓN FESTIVO</p> <p>SOPA DE AVE CON PASTA ECO (CEBOLLA, ZANAHORIA, PATATA, POLLO) CABALLA AL HORNO CON PATATA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 596,3KCAL 14%P, 34%L, 5,8g AGS, 51%HC 17,7 g Az, 5,1 g SAL</p>
<p>11</p> <p>CAZUELA DE FIDEOS CON VERDURAS (PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE) MEDIAS LUNAS DE HUEVO 0 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>12</p> <p>ARROZ COCIDO CON SALSA DE TOMATE 0 ABADEJO A LA HORTELANA AL HORNO 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p>13</p> <p>GUISO DE ALUBIAS A LA JARDINERA ECO (PATATA, TOMATE, ZANAHORIA, PIMIENTO Y ARROZ) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN AL HORNO 0 ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>14</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ 0 PATATAS A LA RIOJANA CON CHORIZO ECOLÓGICAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>15</p> <p>CREMA DE PATATA Y ZANAHORIA ECOLÓGICA 0 HAMBURGUESA DE POLLO EN SALSA (TOMATE, CEBOLLA, ESPECIAS) PATATA ASADA PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>18</p> <p>ARROZ A LA MARINERA (TOMATE, GUISANTE, CEBOLLA, PIMIENTO, JUDIA VERDE, BACALAO Y MEJILLONES) LOMO DE CERDO AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 540KCAL 15%P, 32%L, 4,2 g AGS, 53%HC 8,1 g Az, 6,2 g SAL</p>	<p>19</p> <p>PATATAS ASADAS CON GUISANTES Y HUEVO DURO 0 MERLUZA HORNEADA A LA ROTEÑA (ZANAHORIA, PIMIENTO, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 529KCAL 15P, 34L, 3,4 g AGS, 46HC 0,1 g Az, 3,96 g SAL</p>	<p>20</p> <p>PUCHERO DE GARBANZOS CON ARROZ, PATATA, JUDIA VERDE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y CALABAZA 0 TORTILLA FRANCESA AL HORNO 0 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ESPÁRRAGO PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>21</p> <p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ZANAHORIA, PIMIENTO 0 CODITOS CON TOMATE 0 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 594,5 KCAL 15%P, 34%L, 5,2 g AGS, 50%HC 17 g Az, 5,6 g SAL</p>	<p>22</p> <p>CREMA DE HORTALIZAS ECOLÓGICA (PATATA, ZANAHORIA, CALABACIN, JUDIA VERDE, GUISANTE) ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS EN SALSA (PATATA, CEBOLLA, TOMATE) 0 PAN BLANCO Y AGUA FRUTA DE TEMPORADA 593,3 KCAL 12%P, 30%L, 3,9 g AGS, 58%HC 20 g Az, g SAL 3,3</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>