

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Brócoli salteado con patatas y zanahoria Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo) - Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 517,396 prot (g): 22,496 lip (g): 9,888 hc (g): 77,492</small></p>	<p>02</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 561,732 prot (g): 16,285 lip (g): 21,969 hc (g): 69,438</small></p>	<p>03</p> <p>Espirales integrales con salsa de tomate Fogonero a la riojana Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 491,697 prot (g): 20,851 lip (g): 12,508 hc (g): 70,713</small></p>	<p>04</p> <p>Paella de verduritas Estofado de pavo 0 Fruta fresca y pan integral</p> <p><small>Kcal: 633,003 prot (g): 34,269 lip (g): 19,772 hc (g): 76,056</small></p>	<p>05</p> <p>Alubias blancas con verduras Revuelto de champiñones Ensalada de zanahoria y maíz Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 619,573 prot (g): 27,116 lip (g): 21,728 hc (g): 69,129</small></p>
<p>08</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Guiso de patatas con calamar 0 Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 430,703 prot (g): 12,728 lip (g): 8,388 hc (g): 71,379</small></p>	<p>09</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 513,001 prot (g): 24,032 lip (g): 18,001 hc (g): 62,429</small></p>	<p>10</p> <p>Macarrones integrales salteados con verduras (cebolla, pimienta, calabacín y Jamoncitos de pollo al horno) Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 659,786 prot (g): 37,109 lip (g): 24,493 hc (g): 69,66</small></p>	<p>11</p> <p>Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria, cebolla, pim, ajo) Lentejas con verduras (patata, calabacín, iudias verdes, tomate). - Fruta fresca y pan integral</p> <p><small>Kcal: 455,426 prot (g): 21,103 lip (g): 8,902 hc (g): 67,666</small></p>	<p>12</p> <p>Arroz tres delicias (arroz, guisantes, huevo, cebolla, ajo) Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 340,499 prot (g): 22,498 lip (g): 11,096 hc (g): 38,923</small></p>
FESTIVO NACIONAL				
<p>15</p> <p>Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla de calabacín Lechuga y col blanca Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 621,518 prot (g): 18,32 lip (g): 20,839 hc (g): 86,199</small></p>	<p>16</p> <p>Crema parmentiere Pollo guisado al curry Verduras guisadas Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 682,112 prot (g): 40,642 lip (g): 28,424 hc (g): 82,514</small></p>	<p>17</p> <p>Alubias blancas con verduras Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 625,554 prot (g): 27,22 lip (g): 21,498 hc (g): 71,545</small></p>	<p>18</p> <p>Guiso de arroz con verduras Abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral</p> <p><small>Kcal: 547,2 prot (g): 25,138 lip (g): 12,074 hc (g): 80,696</small></p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con patatas al vapor Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta) - Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 476,616 prot (g): 18,593 lip (g): 8,725 hc (g): 73,482</small></p>
22				
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>				
23				
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>				
24				
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>				
25				
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>				
26				
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>				
29				
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>				
30				
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>				
31				
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>				
01				
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>				
02				
<p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>				

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible





LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Brócoli salteado con patatas y zanahoria</p> <p>Arroz con pollo y setas</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 564,816 prot (g): 19,051 lip (g): 10,796 hc (g): 94,283</small></p>	<p>02</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten v sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 548,132 prot (g): 14,155 lip (g): 20,784 hc (g): 72,717</small></p>	<p>03</p> <p>Espirales sin gluten con tomate</p> <p>Fogonero al horno / plancha</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 454,986 prot (g): 16,626 lip (g): 11,465 hc (g): 70,91</small></p>	<p>04</p> <p>Paella de verduritas</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Verdura guisada del estofado</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 776,856 prot (g): 36,034 lip (g): 22,466 hc (g): 103,522</small></p>	<p>05</p> <p>Alubias blancas con verduras</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 606,973 prot (g): 24,886 lip (g): 20,543 hc (g): 72,408</small></p>
<p>08</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Guiso de patatas con calamar</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 418,103 prot (g): 10,598 lip (g): 7,203 hc (g): 74,658</small></p> <p>FESTIVO NACIONAL</p>	<p>09</p> <p>Garbanzos estofados con verduras</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 500,401 prot (g): 21,902 lip (g): 16,816 hc (g): 65,708</small></p>	<p>10</p> <p>Macarrones sin gluten salteados con verduras (cebolla, pimiento, calabacín y Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 647,186 prot (g): 34,979 lip (g): 23,308 hc (g): 72,939</small></p>	<p>11</p> <p>Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria, cebolla, pim, ajo)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 460,103 prot (g): 27,884 lip (g): 18,592 hc (g): 45,222</small></p>	<p>12</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, Filete de merluza a la plancha / al horno</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten v sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 555,562 prot (g): 24,866 lip (g): 13,479 hc (g): 83,653</small></p>
<p>15</p> <p>Espirales sin gluten con tomate</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Yogur natural azucarado y pan sin gluten v sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 600,1 prot (g): 14,739 lip (g): 20,015 hc (g): 86,826</small></p>	<p>16</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Pollo guisado al curry</p> <p>Verduras guisadas</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 714,674 prot (g): 39,627 lip (g): 27,251 hc (g): 75,576</small></p>	<p>17</p> <p>Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, Revuelto de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 621,131 prot (g): 19,14 lip (g): 20,056 hc (g): 89,209</small></p>	<p>18</p> <p>Guiso de arroz con verduras</p> <p>Abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla v tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 545,4 prot (g): 22,708 lip (g): 11,339 hc (g): 86,375</small></p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con patatas al vapor</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta fresca y pan sin gluten y sin alérgenos</p> <p><small>Kcal: 582,611 prot (g): 27,827 lip (g): 20,257 hc (g): 69,311</small></p>
<p>22</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>23</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>01</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>02</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>







Menú Sin lactosa ni lentejas

DICIEMBRE 2025

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01 Brócoli salteado con patatas y zanahoria Arroz con pollo y setas - Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 577,416 prot (g): 21,181 lip (g): 11,981 hc (g): 91,004</small>	02 Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur de soja y pan blanco <small>Kcal: 542,532 prot (g): 16,165 lip (g): 21,729 hc (g): 64,278</small>	03 Espirales integrales con salsa de tomate Fogonero frito Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 517,536 prot (g): 20,537 lip (g): 15,351 hc (g): 71,34</small>	04 Paella de verduritas Estofado de pavo Verdura guisada del estofado Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 778,656 prot (g): 38,464 lip (g): 23,201 hc (g): 97,843</small>	05 Alubias blancas con verduras Revuelto de champiñones Ensalada de zanahoria y maíz Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 619,573 prot (g): 27,116 lip (g): 21,728 hc (g): 69,129</small>
08 Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Guiso de patatas con calamar - Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 430,703 prot (g): 12,728 lip (g): 8,388 hc (g): 71,379</small>	09 Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con oregano Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 513,001 prot (g): 24,032 lip (g): 18,001 hc (g): 62,429</small>	10 Macarrones integrales salteados con verduras (cebolla, pimiento, calabacín y ajo) Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 659,786 prot (g): 37,109 lip (g): 24,493 hc (g): 69,66</small>	11 Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria, cebolla, pim, ajo) Cinta de lomo a la plancha / horno Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 461,903 prot (g): 30,314 lip (g): 19,327 hc (g): 39,543</small>	12 Arroz con verduras (arroz, calabacín, cebolla, guisantes, tomate, zanahoria, pimiento, ajo) Merluza al horno con salsa de limón Ensalada de lechuga y tomate Yogur de soja y pan blanco <small>Kcal: 569,474 prot (g): 27,439 lip (g): 14,521 hc (g): 79,421</small>
15 Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla de calabacín Lechuga y col blanca Yogur de soja y pan blanco <small>Kcal: 602,318 prot (g): 18,2 lip (g): 20,599 hc (g): 81,039</small>	16 Crema parmentiere Pollo guisado al curry Verduras guisadas Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 727,274 prot (g): 41,757 lip (g): 28,436 hc (g): 72,299</small>	17 Alubias blancas con verduras Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 625,954 prot (g): 27,22 lip (g): 21,498 hc (g): 71,545</small>	18 Guiso de arroz con verduras Abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral <small>Kcal: 547,2 prot (g): 25,138 lip (g): 12,074 hc (g): 80,696</small>	19 Judías verdes con patatas al vapor Cinta de lomo a la plancha / horno Espinacas salteadas Fruta fresca y pan blanco <small>Kcal: 534,936 prot (g): 31,519 lip (g): 19,5 hc (g): 49,874</small>
22 VACACIONES DE NAVIDAD	23 VACACIONES DE NAVIDAD	24 VACACIONES DE NAVIDAD	25 VACACIONES DE NAVIDAD	26 VACACIONES DE NAVIDAD
01 VACACIONES DE NAVIDAD	02 VACACIONES DE NAVIDAD	03 VACACIONES DE NAVIDAD	04 VACACIONES DE NAVIDAD	05 VACACIONES DE NAVIDAD

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Brócoli salteado con patatas y zanahoria Lentejas estofadas con arroz (lentejas, arroz, tomate, cebolla, zanahoria, pimienta, ajo) - Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 517,396 prot (g): 22,496 lip (g): 9,868 hc (g): 77,492</small></p>	<p>02</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla) Tortilla de patata y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 561,732 prot (g): 16,285 lip (g): 21,969 hc (g): 69,438</small></p>	<p>03</p> <p>Espirales integrales con salsa de tomate Hamburguesa vegetal Lechuga y col blanca Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 622,204 prot (g): 16,097 lip (g): 19,989 hc (g): 87,74</small></p>	<p>04</p> <p>Paella de verduritas Estofado de pavo Verdura guisada del estofado  Fruta fresca y pan integral</p> <p><small>Kcal: 778,656 prot (g): 38,464 lip (g): 23,201 hc (g): 97,843</small></p>	<p>05</p> <p>Alubias blancas con verduras Revuelto de champiñones Ensalada de zanahoria y maíz Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 619,573 prot (g): 27,116 lip (g): 21,728 hc (g): 69,129</small></p>
<p>08</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla) Patatas con pollo - Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 451,19 prot (g): 13,898 lip (g): 10,117 hc (g): 71,46</small></p>	<p>09</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Tortilla francesa Tomate aliñado con oregano  Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 513,001 prot (g): 24,032 lip (g): 18,001 hc (g): 62,429</small></p>	<p>10</p> <p>Macarrones integrales salteados con verduras (cebolla, pimienta, calabacín y Jamoncitos de pollo al horno Lechuga, zanahoria y col lombarda Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 659,786 prot (g): 37,109 lip (g): 24,493 hc (g): 69,66</small></p>	<p>11</p> <p>Verduras salteadas (guisante, calabacín, zanahoria, cebolla, pim, ajo) Lentejas con verduras (patata, calabacín, judías verdes, tomate). - Fruta fresca y pan integral</p> <p><small>Kcal: 455,426 prot (g): 21,103 lip (g): 8,902 hc (g): 67,666</small></p>	<p>12</p> <p>Arroz tres delicias (arroz, york, guisantes, huevo, cebolla, ajo) Huevos duros Ensalada de lechuga y tomate Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 668,719 prot (g): 27,411 lip (g): 26,362 hc (g): 79,706</small></p>
FESTIVO NACIONAL				
<p>15</p> <p>Espirales integrales con salsa de tomate Tortilla de calabacín Lechuga y col blanca Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 621,516 prot (g): 18,32 lip (g): 20,839 hc (g): 86,199</small></p>	<p>16</p> <p>Crema parmentiere Pollo guisado al curry Verduras guisadas Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 727,274 prot (g): 41,757 lip (g): 28,436 hc (g): 72,299</small></p>	<p>17</p> <p>Alubias blancas con verduras Revuelto de patatas y cebolla Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 625,954 prot (g): 27,22 lip (g): 21,498 hc (g): 71,545</small></p>	<p>18</p> <p>Guiso de arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha / horno Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta fresca y pan integral</p> <p><small>Kcal: 594,228 prot (g): 28,722 lip (g): 18,992 hc (g): 73,771</small></p>	<p>19</p> <p>Judías verdes con patatas al vapor Lentejas con zanahoria (lentejas, zanahoria, tomate, cebolla, pimienta) - Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 476,616 prot (g): 18,593 lip (g): 8,725 hc (g): 73,462</small></p>
<p>22</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p> 23</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p> 26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>01</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>02</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>01</p> <p>Brócoli salteado con patatas y zanahoria</p> <p>Arroz con pollo y setas</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 577,416 prot (g): 21,181 lip (g): 11,981 hc (g): 91,004</small></p>	<p>02</p> <p>Crema de zanahoria (zanahoria, patata, cebolla)</p> <p>Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 561,732 prot (g): 16,285 lip (g): 21,969 hc (g): 69,438</small></p>	<p>03</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Fogonero frito</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 472,399 prot (g): 18,517 lip (g): 14,81 hc (g): 62,3</small></p>	<p>04</p> <p>Arroz con zanahoria y calabacín</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Patata panadera al horno </p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p><small>Kcal: 695,622 prot (g): 34,577 lip (g): 22,803 hc (g): 84,822</small></p>	<p>05</p> <p>Brócoli salteado con jamón serrano</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 453,925 prot (g): 21,898 lip (g): 22,648 hc (g): 37,166</small></p>
<p>08</p> <p>Crema de calabaza (calabaza, patata, zanahoria y cebolla)</p> <p>Guiso de patatas con calamar</p> <p>-</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 430,703 prot (g): 12,728 lip (g): 9,388 hc (g): 71,379</small></p> <p>FESTIVO NACIONAL</p>	<p>09</p> <p>Arroz con salsa de tomate (arroz, tomate, cebolla, zanahoria, ajo)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Tomate aliñado con oregano</p> <p> Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 522,919 prot (g): 18,696 lip (g): 16,324 hc (g): 77,61</small></p>	<p>10</p> <p>Espinacas salteadas con patatas</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y col lombarda</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 567,553 prot (g): 36,281 lip (g): 24,065 hc (g): 43,642</small></p>	<p>11</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata, cebolla)</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p><small>Kcal: 445,773 prot (g): 26,091 lip (g): 18,714 hc (g): 40,078</small></p>	<p>12</p> <p>Sopa de ave con arroz</p> <p>Merluza al horno con salsa de limón</p> <p>Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 514,348 prot (g): 31,642 lip (g): 14,66 hc (g): 62,727</small></p>
<p>15</p> <p>Patatas estofadas con verduras (acelgas, zanahorias, puerro)</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga y col blanca</p> <p>Yogur natural azucarado y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 576,351 prot (g): 16,3 lip (g): 20,298 hc (g): 77,159</small></p>	<p>16</p> <p>Crema parmentiere</p> <p>Pechuga de pollo al horno / plancha</p> <p>Verduras guisadas</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 586,368 prot (g): 40,351 lip (g): 15,279 hc (g): 66,234</small></p>	<p>17</p> <p>Brócoli salteado con patatas</p> <p>Revuelto de patatas y cebolla</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y cebolla</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 532,006 prot (g): 24,612 lip (g): 22,068 hc (g): 53,802</small></p>	<p>18</p> <p>Arroz integral salteado con champiñones</p> <p>Abadejo al horno con salsa de calabacín, cebolla y tomate</p> <p>Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta fresca y pan integral</p> <p><small>Kcal: 514,135 prot (g): 24,794 lip (g): 12,642 hc (g): 71,558</small></p>	<p>19</p> <p>Espinacas salteadas con patatas</p> <p>Cinta de lomo a la plancha / horno</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta fresca y pan blanco</p> <p><small>Kcal: 592,041 prot (g): 30,85 lip (g): 21,64 hc (g): 60,742</small></p>
<p>22</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p> 23</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p> 26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>01</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>02</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>

Nuestro viaje de aprendizaje diario hacia una vida más saludable, inclusiva y sostenible