



LUNES



MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Energía en kcal. Proteínas, lípidos e hidratos de carbono en gramos.
Los datos que se muestran de la valoración nutricional son aproximados.

1

FIESTA

2

VACACIONES DE NAVIDAD

3

VACACIONES DE NAVIDAD

6

FIESTA

7

VACACIONES DE NAVIDAD

8

Lentejas guisadas/ stewed lentils
Ensalada de garbanzos/ chickpea salad

Merluza con espárragos/ hake with asparagus

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 623 Prot. 42 Lip. 18 Hid. 68

9

Sopa castellana/ Castilian soup
Sopa de ave/ chicken soup
Aguja de cerdo guisada

con verduras/ stewed pork with vegetables

Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 450 Prot. 24 Lip. 19 Hid. 44

10

JORNADA TOY STORY
Macarrones a la boloñesa/ macaroni Bolognese

Perritos calientes con patatas/ hot dogs with potatoes

Postre especial/ special dessert

Kcal 935 Prot. 29 Lip. 47 Hid. 96

13

Crema de calabacín/ cream of zucchini

Guisantes salteados/ sauteed peas
Muslo de pollo asado al ajillo/ garlic roasted chicken drumstick

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 660 Prot. 30 Lip. 46 Hid. 31

14

Arroz con verduras/ rice with vegetables

Arroz con tomate/ rice with tomato
Albóndigas de pescado en salsa/ fish meatballs in sauce

Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 779 Prot. 28 Lip. 24 Hid. 109

15

Sopa minestrone/ minestrone soup
Sopa de ave y arroz/ chicken soup and rice

Salchichas frescas con ensalada/ fresh sausages with salad

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 655 Prot. 19 Lip. 43 Hid. 47

16

Coliflor al ajoarriero/ garlic cauliflower

Brócoli con bacon y queso/ broccoli with bacon and cheese
Tortilla de patatas/ spanish omelette

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 537 Prot. 18 Lip. 29 Hid. 47

17

Alubias con verduras/ beans with vegetables- ensalada de alubias/ beans salad

Guiso de ternera con patatas/ beef stew with potatoes

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 783 Prot. 41 Lip. 27 Hid. 86

20

Lentejas guisadas/ stewed lentils
Vinagreta de lentejas/ vinaigrette lentil

Carrilleras con verduritas/ cheeks with vegetables

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 751 Prot. 42 Lip. 28 Hid. 77

21

Macarrones a la boloñesa/ macaroni Bolognese- macarrones a la carbonara/ macaroni carbonara

Lenguadina a la andaluza/ battered sole

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 710 Prot. 35 Lip. 26 Hid. 80

22

Cocido completo/ Castilian stew

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 635 Prot. 36 Lip. 23 Hid. 67

23

Crema de puerro/ leek cream
Menestra de verduras/ vegetable stew

Albóndigas con tomate/ meatballs with tomato

Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 458 Prot. 28 Lip. 19 Hid. 40

24

Sopa de verduras y arroz/ vegetable and rice soup
Ensalada de arroz/ rice salad

Filete de sajonia con patatas/ saxony steak with potatoes

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 708 Prot. 21 Lip. 37 Hid. 71

27

Guisantes con jamón/ peas with ham
Menestra de verduras/ vegetable stew

Muslo de pollo asado al limón/ roasted lemon chicken

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 567 Prot. 38 Lip. 27 Hid. 38

28

Arroz a la zamorana/ Zamora style rice- Arroz con tomate/ rice with tomato

Merluza en salsa de verduras/ hake in vegetable sauce

Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 784 Prot. 35 Lip. 27 Hid. 99

29

Sopa castellana/ Castilian soup
Sopa de ave/ chicken soup

Zorza de cerdo con patatas/ marinated pork with potatoes

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 543 Prot. 25 Lip. 24 Hid. 54

30

Patatas en salsa verde/ potatoes in green sauce
Patatas a la riojana/ sausage potatoes

Lenguadina rebozada/ battered sole

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 650 Prot. 34 Lip. 16 Hid. 87

31

Alubias castellanas/ Castilian beans
Vinagreta de alubias/ Vinaigrette beans

Escalope de cerdo con ensalada/ breaded pork with salad

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 885 Prot. 52 Lip. 35 Hid. 82