



LUNES



4

VACACIONES DE
NAVIDAD

11

Judías verdes con patatas/
green beans with potatoes
Huevos gratinados con
atún/ eggs gratin
with tuna
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 621 Lip. 27 Hid. 59 Prot. 30

18

Coliflor gratinada/
grated cauliflower
Tortilla de patatas con
ensalada/
Spanish omelette with salad
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 647 Lip. 37 Hid. 53 Prot. 23

25

Brócoli con bacon y queso/
broccoli with bacon and cheese
Pollo asado al ajillo/
roast chicken with garlic

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 592 Lip. 38 Hid. 25 Prot. 35

MARTES



5

VACACIONES DE
NAVIDAD

12

Alubias con verduras/
beans with vegetables
Pollo asado a la barbacoa
con ensalada/ barbecue
roast chicken with vegetables
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 645 Lip. 15 Hid. 80 Prot. 39

19

Cocido castellano/
Castilian stew

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 635 Lip. 23 Hid. 67 Prot. 36

26

Lentejas con chorizo/
lentils with chorizo
Merluza con verduras/
hake with vegetables

Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 625 Lip. 22 Hid. 56 Prot. 45

MIÉRCOLES

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

6

VACACIONES DE
NAVIDAD

13

Crema de calabacín/
cream of zucchini
Filetes rusos con pimientos
al ajillo/ Russian steak with
garlic peppers
Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 414 Lip. 17 Hid. 41 Prot. 24

20

Patatas a la riojana/
potatoes Riojana's style
Filete de pollo a la plancha
con pimientos/ grilled
chicken fillet with peppers
Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 624 Lip. 21 Hid. 70 Prot. 35

27

Arroz con tomate/
rice with tomato
Filete de sajonia con pimientos/
Saxony steak with peppers

Fruta en almíbar/ syrup fruit

Kcal 734 Lip. 30 Hid. 87 Prot. 28

JUEVES



Nutriendo Hábitos

Andrea Argüello Arbe
Dietista-nutricionista
Nº COL. CYL00060

7

VACACIONES DE
NAVIDAD

14

Arroz con tomate/
rice with tomato
Merluza a la gallega/
hake Galician's style

Fruta variada/ varied fruit

Kcal 787 Lip. 25 Hid. 106 Prot. 31

21

Pasta a la boloñesa/
Bolognese pasta
Abadejo rebozado con
ensalada/ battered
haddock with salad
Yogurt y fruta/ yogurt & fruit

Kcal 824 Lip. 38 Hid. 77 Prot. 42

28

Patatas con carne/
potatoes with meat
Lenguadina rebozada con
ensalada/ battered sole
with salad
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 842 Lip. 37 Hid. 76 Prot. 47

VIERNES

1

VACACIONES DE
NAVIDAD

8

VACACIONES DE
NAVIDAD

15

Lentejas con chorizo/
lentils with chorizo
Escalope de cerdo con
ensalada/
breaded pork with salad
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 900 Lip. 39 Hid. 79 Prot. 55

22

Alubias con calabaza/
beans with pumpkin
Albóndigas de carne en
salsa verde/ meatballs
in green sauce
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 625 Lip. 18 Hid. 69 Prot. 39

29

Crema de verduras/
vegetables cream
Escalope de cerdo con
ensalada/ breaded
pork with salad
Fruta variada/ varied fruit

Kcal 710 Lip. 34 Hid. 61 Prot. 36