

MES: Diciembre-24

MENÚ: CEIP KATIA ACÍN

valoración 9-13 años

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Lentejas guisadas Jamonicos de pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>707,6K Cal; 23,3Gr Grasa; 5,3Gr AGS; 84,2Gr HC; 17,3Gr Azucares; 57,7Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>3</p> <p>Espaguettis boloñesa Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>725,3K Cal; 21,9Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 82,4Gr HC; 17,4Gr Azucares; 24,8Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>4</p> <p>Menestra de verduras salteada Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>731,7K Cal; 22,5Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 89,4Gr HC; 20,2Gr Azucares; 37,9Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con pasta Cocido completo</p> <p>Yogur Pan</p> <p>718,5K Cal; 31,8Gr Grasa; 6,5Gr AGS; 63,5Gr HC; 10,9Gr Azucares; 43,5Gr Proteinas; 6Gr Sal.</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>Macarrones pomodoro Abadejo en pepitoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 55,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>719,1K Cal; 23,7Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 90,7Gr HC; 24,3Gr Azucares; 25,7Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>687,5K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 88,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,2Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Arroz caldoso Merluza a la griega</p> <p>Yogur Pan</p> <p>688,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 89,5Gr HC; 1Gr Azucares; 24,2Gr Proteinas; 1,7Gr Sal.</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina Jamonicos de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>629,3K Cal; 22,4Gr Grasa; 3,8Gr AGS; 64,1Gr HC; 14,5Gr Azucares; 33,4Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>
<p>16</p> <p>Arroz con verduras Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>747,9K Cal; 15,1Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 129,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 16,4Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>710K Cal; 24,4Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 88,1Gr HC; 17Gr Azucares; 25,7Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Estofado de magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan</p> <p>732,2K Cal; 22,3Gr Grasa; 6Gr AGS; 89,1Gr HC; 27,5Gr Azucares; 37,7Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Guiso de alubias Abadejo en salsa de pimientos</p> <p>Fruta Pan</p> <p>701K Cal; 20,3Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 86,6Gr HC; 15,5Gr Azucares; 33,8Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	<p>20</p> <p>Sopa de Navidad Pollo asado Patatas chips Postre especial Pan</p> <p>655K Cal; 24,6Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 84,1Gr HC; 4,1Gr Azucares; 25Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</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>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>			

MES: Diciembre-24

MENÚ: 003 - Sin gluten

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Puré de patata Jamonicos de pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>697,4K Cal; 20,3Gr Grasa; 4,7Gr AGS; 79,3Gr HC; 16,7Gr Azucares; 45,3Gr Proteinas; 5,8Gr Sal.</p>	<p>3</p> <p>Espaguettis sin gluten ni huevo con tomate Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>579,7K Cal; 17,1Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 81,4Gr HC; 15Gr Azucares; 23Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.</p>	<p>4</p> <p>Menestra de verduras salteada Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>531,7K Cal; 22,5Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 64,4Gr HC; 20,2Gr Azucares; 12,9Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con pasta sin gluten ni huevo Cocido completo</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>518,5K Cal; 19,8Gr Grasa; 6,5Gr AGS; 63,5Gr HC; 10,9Gr Azucares; 20,5Gr Proteinas; 6Gr Sal.</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Abadejo en pepitoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>555,9K Cal; 23,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 64,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 15,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>519,1K Cal; 19,7Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 63,7Gr HC; 24,3Gr Azucares; 20,7Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>587,5K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 88,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,2Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Arroz caldoso Merluza a la griega</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>508,7K Cal; 18,3Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 62,5Gr HC; 1Gr Azucares; 19,2Gr Proteinas; 1,7Gr Sal.</p>	<p>13</p> <p>Guisantes con cebolla salteados Jamonicos de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>421,4K Cal; 18,1Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 37,7Gr HC; 15,2Gr Azucares; 19,8Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>
<p>16</p> <p>Arroz con verduras Jamonicos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>547,9K Cal; 15,1Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 86,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 16,4Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>510K Cal; 19,4Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 64,1Gr HC; 17Gr Azucares; 20,7Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Estofado de magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>532,2K Cal; 26,3Gr Grasa; 6Gr AGS; 50,1Gr HC; 27,5Gr Azucares; 24,7Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Guiso de alubias Abadejo en salsa de pimientos</p> <p>Fruta Pan sin gluten</p> <p>521K Cal; 20,3Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 29,6Gr HC; 15,5Gr Azucares; 25,8Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	<p>20</p> <p>Sopa de Navidad sin gluten ni huevo Pollo asado Patatas chips</p> <p>Yogur Pan sin gluten</p> <p>605K Cal; 24,6Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 71,6Gr HC; 4,1Gr Azucares; 25Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</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>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>			

MES: Diciembre-24

MENÚ: 002 - Sin cerdo

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Lentejas guisadas Jamonicos de pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>512K Cal; 19,3Gr Grasa; 5,3Gr AGS; 63,2Gr HC; 17,3Gr Azucares; 20,7Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>3</p> <p>Espaguetis con tomate Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>525,3K Cal; 19,9Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 66,4Gr HC; 17,4Gr Azucares; 20,8Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>4</p> <p>Menestra de verduras salteada Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>531,7K Cal; 22,5Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 64,4Gr HC; 20,2Gr Azucares; 12,9Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con pasta Abadejo en salsa americana</p> <p>Yogur Pan</p> <p>581,3K Cal; 23,2Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 61,8Gr HC; 5,5Gr Azucares; 28,1Gr Proteinas; 2,8Gr Sal.</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>Macarrones pomodoro Abadejo en pepitoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>555,9K Cal; 21,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 64,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 22,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras Varitas de merluza Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>519,1K Cal; 19,7Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 63,7Gr HC; 24,3Gr Azucares; 21,7Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>587,5K Cal; 17,1Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 68,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 20,2Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Arroz caldoso Merluza a la griega</p> <p>Yogur Pan</p> <p>558,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 69,5Gr HC; 18Gr Azucares; 21,2Gr Proteinas; 1,7Gr Sal.</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina Jamonicos de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>509,5K Cal; 15,6Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 49,5Gr HC; 14,4Gr Azucares; 32,8Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.</p>
<p>16</p> <p>Arroz con verduras Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>547,9K Cal; 15,1Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 86,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 16,4Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>510K Cal; 19,4Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 64,1Gr HC; 17Gr Azucares; 20,7Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Merluza en salsa marinera</p> <p>Fruta Pan</p> <p>532,2K Cal; 26,3Gr Grasa; 6Gr AGS; 50,1Gr HC; 27,5Gr Azucares; 24,7Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Guiso de alubias Abadejo en salsa de pimientos</p> <p>Fruta Pan</p> <p>521K Cal; 20,3Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 29,6Gr HC; 15,5Gr Azucares; 25,8Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	<p>20</p> <p>Sopa de Navidad Pollo asado Patatas chips</p> <p>Natillas Pan</p> <p>605K Cal; 24,6Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 71,6Gr HC; 4,1Gr Azucares; 25Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</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>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>			

MES: Diciembre-24

MENÚ: 009 - Sin pescado

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>Lentejas guisadas Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones</p> <p>Fruta Pan</p> <p>707,6K Cal; 23,3Gr Grasa; 5,3Gr AGS; 84,2Gr HC; 17,3Gr Azucares; 57,7Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>3</p> <p>Espaguettis boloñesa Hamburguesa mixta al horno</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>725,3K Cal; 21,9Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 82,4Gr HC; 17,4Gr Azucares; 24,8Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>4</p> <p>Menestra de verduras salteada Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>731,7K Cal; 22,5Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 89,4Gr HC; 20,2Gr Azucares; 37,9Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>5</p> <p>Sopa de ave con pasta Cocido completo</p> <p>Yogur Pan</p> <p>718,5K Cal; 31,8Gr Grasa; 6,5Gr AGS; 63,5Gr HC; 10,9Gr Azucares; 43,5Gr Proteinas; 6Gr Sal.</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>
<p>9</p> <p>Macarrones pomodoro Tortilla francesa</p> <p>Fruta Pan</p> <p>755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 55,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>10</p> <p>Crema de verduras Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>719,1K Cal; 23,7Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 90,7Gr HC; 24,3Gr Azucares; 25,7Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.</p>	<p>11</p> <p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>687,5K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 88,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,2Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>12</p> <p>Arroz caldoso Lomo encebollado</p> <p>Yogur Pan</p> <p>688,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 89,5Gr HC; 1Gr Azucares; 24,2Gr Proteinas; 1,7Gr Sal.</p>	<p>13</p> <p>Lentejas a la campesina Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>629,3K Cal; 22,4Gr Grasa; 3,8Gr AGS; 64,1Gr HC; 14,5Gr Azucares; 33,4Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>
<p>16</p> <p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>747,9K Cal; 15,1Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 129,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 16,4Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>	<p>17</p> <p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>710K Cal; 24,4Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 88,1Gr HC; 17Gr Azucares; 25,7Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>18</p> <p>Judías verdes al ajillo con patata Estofado de magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan</p> <p>732,2K Cal; 22,3Gr Grasa; 6Gr AGS; 89,1Gr HC; 27,5Gr Azucares; 37,7Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.</p>	<p>19</p> <p>Guiso de alubias Tortilla casera de queso</p> <p>Fruta Pan</p> <p>701K Cal; 20,3Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 86,6Gr HC; 15,5Gr Azucares; 33,8Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	<p>20</p> <p>Sopa de Navidad Pollo asado Patatas chips Postre especial Pan</p> <p>655K Cal; 24,6Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 84,1Gr HC; 4,1Gr Azucares; 25Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</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>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>			

MES: Diciembre-24

MENÚ: 004 - Sin lactosa, PLV

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2	<p>Lentejas guisadas Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>707,6K Cal; 23,3Gr Grasa; 5,3Gr AGS; 84,2Gr HC; 17,3Gr Azucares; 57,7Gr Proteinas; 5,1Gr Sal.</p>	<p>Espaguetis con tomate Abadejo en salsa verde con guisantes</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>725,3K Cal; 21,9Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 82,4Gr HC; 17,4Gr Azucares; 24,8Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.</p>	<p>Menestra de verduras salteada Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>731,7K Cal; 22,5Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 89,4Gr HC; 20,2Gr Azucares; 37,9Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>Sopa de ave con pasta Cocido completo</p> <p>Yogur de soja Pan</p> <p>718,5K Cal; 31,8Gr Grasa; 6,5Gr AGS; 63,5Gr HC; 10,9Gr Azucares; 43,5Gr Proteinas; 6Gr Sal.</p>	FESTIVO
9	<p>Macarrones pomodoro Abadejo en pepitoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 55,3Gr Proteinas; 6,9Gr Sal.</p>	<p>Crema de verduras Pechuga de pollo al limón Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>719,1K Cal; 23,7Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 90,7Gr HC; 24,3Gr Azucares; 25,7Gr Proteinas; 5,5Gr Sal.</p>	<p>Alubias estofadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan</p> <p>687,5K Cal; 22,6Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 88,3Gr HC; 16,5Gr Azucares; 25,2Gr Proteinas; 5Gr Sal.</p>	<p>Arroz caldoso Merluza a la griega</p> <p>Yogur de soja Pan</p> <p>688,7K Cal; 22,3Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 89,5Gr HC; 1Gr Azucares; 24,2Gr Proteinas; 1,7Gr Sal.</p>	<p>Lentejas a la campesina Jamoncitos de pollo en salsa de zanahoria Ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Fruta Pan</p> <p>629,3K Cal; 22,4Gr Grasa; 3,8Gr AGS; 64,1Gr HC; 14,5Gr Azucares; 33,4Gr Proteinas; 3,7Gr Sal.</p>
16	<p>Arroz con verduras Jamoncitos de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta Pan</p> <p>747,9K Cal; 15,1Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 129,3Gr HC; 17,2Gr Azucares; 16,4Gr Proteinas; 5,9Gr Sal.</p>	<p>Garbanzos estofados Tortilla de patata Ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta Pan integral</p> <p>710K Cal; 24,4Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 88,1Gr HC; 17Gr Azucares; 25,7Gr Proteinas; 5,2Gr Sal.</p>	<p>Judías verdes al ajillo con patata Estofado de magro a la riojana</p> <p>Fruta Pan</p> <p>732,2K Cal; 22,3Gr Grasa; 6Gr AGS; 89,1Gr HC; 27,5Gr Azucares; 37,7Gr Proteinas; 6,1Gr Sal.</p>	<p>Guiso de alubias Abadejo en salsa de pimientos</p> <p>Fruta Pan</p> <p>701K Cal; 20,3Gr Grasa; 2,7Gr AGS; 86,6Gr HC; 15,5Gr Azucares; 33,8Gr Proteinas; 6,3Gr Sal.</p>	<p>Sopa de Navidad Pollo asado Patatas chips</p> <p>Yogur de soja Pan</p> <p>655K Cal; 24,6Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 84,1Gr HC; 4,1Gr Azucares; 25Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.</p>
23	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD
30	VACACIONES DE NAVIDAD	VACACIONES DE NAVIDAD			
31	VACACIONES DE NAVIDAD				

MES: DICIEMBRE 2024

PROPUESTA CENAS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes						
2	<p>CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PISTO</p> <p>FRUTA</p>	3	<p>SOPA DE PESCADO LOMO REBOZADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA</p> <p>MANZANA AL HORNO</p>	4	<p>ESPINACAS SALTEADAS SALMÓN A LA PAPILOTE</p> <p>QUESO FRESCO</p>	5	<p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y MAIZ QUICHE DE VERDURAS</p> <p>FRUTA</p>	6	FESTIVO					
9	<p>PURÉ DE CALABACÍN BISTEC DE TERNERA CON CHAMPINYONES SALTEADOS NATILLAS</p>	10	<p>PISTO DE VERDURAS PALOMETA AL HORNO QUESO FRESCO</p>	11	<p>ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO CROQUETAS CASERAS MANZANA AL HORNO</p>	12	<p>MENESTRA DE VERDURES CON SALTEADO DE JAMÓN ALITAS DE POLLO AL HORNO FRUTA</p>	13	<p>HABITAS BABY CON JAMÓN LENGUADO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI SALTEADO CUAJADA</p>					
16	<p>CALDO DE POLLO Y VERDURAS LOMO CON SALSA DE FRUTOS SECOS PERA AL HORNO</p>	17	<p>COLIFLOR CON BECHAMEL BISTEC DE TERNERA CON TOMATE AL HORNO NATILLAS</p>	18	<p>SOPA MARAVILLA SARDINAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA</p>	19	<p>ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE PIZZA DE ATÚN FRUTA</p>	20	<p>ACELGAS SALTEADAS AL AJILLO TRUCHA CON JAMÓN AL HORNO LECHE</p>					
23	VACACIONES DE NAVIDAD		24	VACACIONES DE NAVIDAD		25	VACACIONES DE NAVIDAD		26	VACACIONES DE NAVIDAD		27	VACACIONES DE NAVIDAD	
30	VACACIONES DE NAVIDAD		31	VACACIONES DE NAVIDAD										