

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

29

Kcal	HC	Lip	Prot

30

Kcal	HC	Lip	Prot

1

Kcal	HC	Lip	Prot
696	90	25	25

2

Kcal	HC	Lip	Prot
578	78	18	25

3

Kcal	HC	Lip	Prot
710	98	20	33

6

Kcal	HC	Lip	Prot

7

Kcal	HC	Lip	Prot

8

Kcal	HC	Lip	Prot

9

Kcal	HC	Lip	Prot
692	80	26	35

10

Kcal	HC	Lip	Prot
557	73	18	23

¡FESTIVO!

NO LECTIVO

¡FESTIVO!

13

Kcal	HC	Lip	Prot
634	106	14	21

14

Kcal	HC	Lip	Prot
722	91	28	25

15

Kcal	HC	Lip	Prot
621	76	24	23

16

Kcal	HC	Lip	Prot
718	92	24	32

17 **IMPERIO AZTECA-INCA - MAYA**


Paella de verduras de temporada
Bacalao empanado
Ensalada de lechuga ,naranja y maíz
Fruta de temporada

Crema de verduras
Huevos fritos con salchichas de Frankfurt
Patatas asadas
Fruta de temporada

Judías verdes salteadas con jamón york
Wok de espaguetis integrales con cerdo, verduras y soja
Fruta de temporada

Coditos pomodoro con hierbas
Estofado de ternera tradicional
Menestra de verduras
Fruta de temporada

Chupe de papas
Encocado de merluza
Arroz blanco
Natillas de chocolate/crema de chocolate maya



20

Kcal	HC	Lip	Prot
662	98	21	21

21

Kcal	HC	Lip	Prot
627	85	20	24

22

Kcal	HC	Lip	Prot
630	84	26	24

23

Kcal	HC	Lip	Prot

24

Kcal	HC	Lip	Prot

Arroz tres delicias casero
Croquetas de jamón y empanadillas de atún
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Sopa de cocido
Cocido tradicional completo
Fruta de temporada

Crema de verduras
Pizza
Yogur



VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

27

Kcal	HC	Lip	Prot

28

Kcal	HC	Lip	Prot

29

Kcal	HC	Lip	Prot

30

Kcal	HC	Lip	Prot

31 **VACACIONES DE NAVIDAD**

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD

VACACIONES DE NAVIDAD



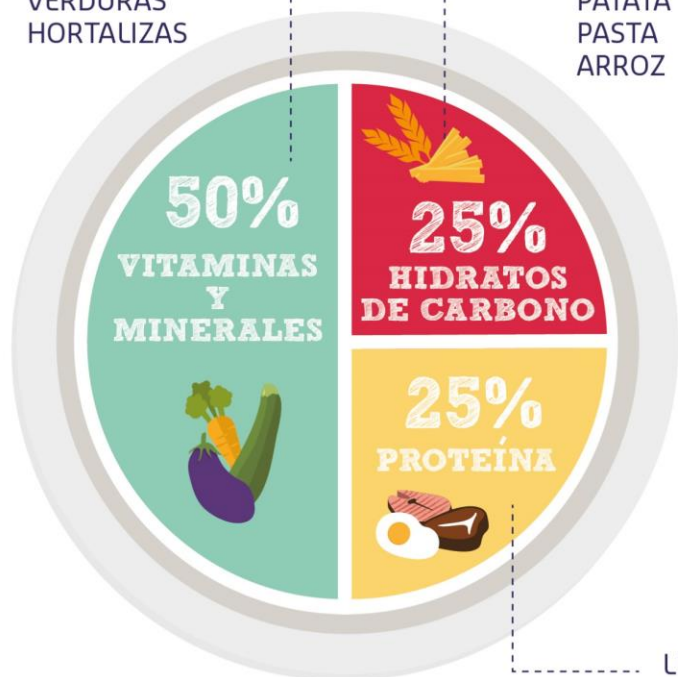


EQUILIBRA TU CENA



VERDURAS
HORTALIZAS

PATATA
PASTA
ARROZ



SI HAS COMIDO:

ES RECOMENDABLE CENAR...

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

