

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



¡FELIZ AÑO NUEVO!
¡URTE BERRI ON!



4

VACACIONES

5

VACACIONES

6

VACACIONES

7

VACACIONES

8

VACACIONES

11

Judías verdes al ajoarriero
Lentejas estofadas
Pan
Fruta fresca

518,9Kcal - Prot:22,8g - Lip:8,0g - HC:80,6g
AGS:1,3g - Azúcares:21,3g - Sal:1,3g

12

Pisto de temporada
Limanda a la romana
Lechuga
Pan
Fruta fresca

455,8Kcal - Prot:25,6g - Lip:17,5g - HC:46,2g AGS:3,0g -
Azúcares:18,9g - Sal:2,0g

13

Patatas a la Riojana
Salchichas frescas
Ensalada
Pan integral
Fruta ecológica

763,4Kcal - Prot:23,7g - Lip:41,8g - HC:68,3g
AGS:12,3g - Azúcares:20,5g - Sal:4,1g

14

Crema de calabacín fresco
Estofado de pollo al curry con patatas
Pan
Fruta fresca

497,0Kcal - Prot:25,5g - Lip:15,5g - HC:60,5g AGS:3,4g -
Azúcares:17,8g - Sal:1,5g

15

Brócoli salteado con zanahoria
Merluza en salsa de pimientos
Pan
Fruta fresca

397,9Kcal - Prot:27,0g - Lip:9,2g - HC:45,9g
AGS:1,6g - Azúcares:22,6g - Sal:1,7g

18

Sopa de ave con fideos
Abadejo a la gallega
Asadillo de pimientos rojos
Pan
Fruta fresca

533,4Kcal - Prot:32,0g - Lip:11,6g - HC:71,4g
AGS:2,4g - Azúcares:22,0g - Sal:3,9g

19

Alubias con verduritas
Tortilla de calabacín casera
Ensalada
Pan
Fruta fresca

601,6Kcal - Prot:26,4g - Lip:20,4g - HC:69,5g AGS:4,4g -
Azúcares:16,2g - Sal:1,9g

20

Menestra de verduras salteadas
Albóndigas de ternera en salsa
Verduras
Pan integral
Fruta ecológica

660,6Kcal - Prot:27,0g - Lip:30,1g - HC:64,8g AGS:9,2g -
Azúcares:30,9g - Sal:3,6g

21

Calabacín salteado
Merluza en salsa de zanahorias
Pan
Fruta fresca

345,3Kcal - Prot:21,0g - Lip:8,1g - HC:44,1g AGS:1,3g -
Azúcares:20,8g - Sal:1,6g

22

Brócoli fresco rehogado
Jamoncitos de pollo al horno
Rodaja de tomate
Pan
Fruta fresca

520,9Kcal - Prot:38,9g - Lip:21,0g - HC:39,9g
AGS:4,9g - Azúcares:17,2g - Sal:1,4g

25

Crema de verduras frescas
Ternera con salsa de zanahorias
Pan
Fruta fresca

509,2Kcal - Prot:34,9g - Lip:13,7g - HC:58,5g
AGS:3,7g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g

26

Garbanzos guisados
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan
Fruta fresca

543,6Kcal - Prot:31,8g - Lip:10,5g - HC:73,2g AGS:1,3g -
Azúcares:18,9g - Sal:1,6g

27

Pisto de temporada
Champiñones salteados con ajo y perejil
Pan integral
Fruta ecológica

307,4Kcal - Prot:8,8g - Lip:7,4g - HC:46,1g AGS:2,0g -
Azúcares:25,6g - Sal:1,4g

28

Alubias pintas con verduras
Huevos moll
Ensalada
Pan
Fruta fresca

597,5Kcal - Prot:17,7g - Lip:18,1g - HC:82,5g AGS:3,9g -
Azúcares:18,8g - Sal:4,2g

29

Crema de puerros
Limanda al ajillo
Pan
Melocotón en almíbar

429,3Kcal - Prot:22,8g - Lip:8,3g - HC:62,5g
AGS:1,4g - Azúcares:28,7g - Sal:1,6g