

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

Arroz con verduras
Limanda estilo Orio
Pan
Yogurt Biológico

456,6Kcal - Prot:23,6g - Lip:8,4g - HC:70,8g AGS:1,4g -
Azúcares:3,8g - Sal:1,5g

13

Patatas estofadas con verduras
Tortilla de calabacín casera
Ensalada
Pan integral
Fruta ecológica

558,6Kcal - Prot:20,5g - Lip:20,2g - HC:67,7g AGS:4,5g -
Azúcares:21,4g - Sal:2,0g

14

Crema de calabacín fresco
Arroz con verduras
Pan
Yogur sabor

595,7Kcal - Prot:17,3g - Lip:11,7g - HC:103,3g
AGS:3,8g - Azúcares:26,2g - Sal:1,6g

15

Macarrones con tomate
Merluza en salsa de pimientos
Pan
Fruta fresca

513,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:8,8g - HC:78,0g
AGS:1,4g - Azúcares:18,1g - Sal:1,6g

18

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

466,6Kcal - Prot:24,6g - Lip:7,7g - HC:70,8g
AGS:1,3g - Azúcares:21,6g - Sal:1,7g

19

Alubias con verduras
Tortilla de calabacín casera
Ensalada
Pan
Yogurt Biológico

547,0Kcal - Prot:25,7g - Lip:20,4g - HC:57,7g AGS:4,4g -
Azúcares:4,6g - Sal:1,9g

20

Menestra de verduras salteadas
Albóndigas de bacalao con verduras
Ensalada
Verduras
Pan integral
Fruta ecológica

542,4Kcal - Prot:21,2g - Lip:15,4g - HC:81,0g AGS:1,7g -
Azúcares:30,0g - Sal:2,4g

21

Arroz con salsa de tomate
Merluza en salsa de zanahorias
Pan
Yogur sabor

633,9Kcal - Prot:29,8g - Lip:15,4g - HC:91,9g AGS:4,2g -
Azúcares:25,2g - Sal:1,8g

22

Crema de brócoli fresco
Huevos moll
Rodaja de tomate
Pan
Fruta fresca

485,8Kcal - Prot:15,5g - Lip:14,7g - HC:68,3g
AGS:3,6g - Azúcares:18,6g - Sal:3,9g

25

Arroz con verduras
Croquetas de bacalao
Pan
Fruta fresca

593,2Kcal - Prot:12,2g - Lip:13,9g - HC:102,8g
AGS:1,9g - Azúcares:18,9g - Sal:2,2g

26

Garbanzos guisados
Merluza en salsa verde con guisantes
Pan
Yogurt Biológico

488,9Kcal - Prot:31,1g - Lip:10,5g - HC:61,3g AGS:1,3g -
Azúcares:7,3g - Sal:1,6g

27

Borraja con reffrito
Macarrones con tomate
Pan integral
Fruta ecológica

491,1Kcal - Prot:14,5g - Lip:9,1g - HC:82,3g AGS:1,6g -
Azúcares:19,0g - Sal:1,7g

28

Alubias pintas con verduras
Huevos moll
Ensalada
Pan
Yogur sabor

686,5Kcal - Prot:23,8g - Lip:22,4g - HC:90,2g AGS:6,6g -
Azúcares:26,6g - Sal:4,4g

29

Vichyssoise
Limanda al ajillo
Pan
Fruta fresca

426,6Kcal - Prot:23,8g - Lip:8,4g - HC:59,7g
AGS:1,3g - Azúcares:22,1g - Sal:1,6g