

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  
Salchichas frescas  
Ensalada  
Pan integral  
Fruta ecológica

656,5Kcal - Prot:22,5g - Lip:28,4g - HC:71,7g AGS:7,6g -  
Azúcares:23,1g - Sal:3,8g

14

Crema de calabacín fresco  
Estofado de pollo al curry con patatas  
Pan  
Yogur sabor

586,0Kcal - Prot:31,6g - Lip:19,8g - HC:68,1g AGS:6,0g -  
Azúcares:25,6g - Sal:1,7g

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 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  
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 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

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  
Jamoncitos de pollo al horno  
Rodaja de tomate  
Pan  
Fruta fresca

548,0Kcal - Prot:37,6g - Lip:20,6g - HC:49,2g  
AGS:4,8g - Azúcares:16,2g - Sal:1,5g

25

Arroz con verduras  
Ternera con salsa de zanahorias  
Pan  
Fruta fresca

614,4Kcal - Prot:34,3g - Lip:13,7g - HC:85,9g  
AGS:3,8g - Azúcares:18,8g - Sal:1,6g

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

Borrajá con refrito  
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