

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
Yogur de soja

551,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:83,6g AGS:1,6g -
Azúcares:16,5g - Sal:1,6g

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 de soja

529,8Kcal - Prot:28,9g - Lip:17,8g - HC:60,4g AGS:3,7g -
Azúcares:17,4g - Sal:1,6g

15

Macarrones salteados con champiñones
Merluza en salsa de pimientos
Pan
Fruta fresca

508,3Kcal - Prot:26,2g - Lip:8,7g - HC:77,0g
AGS:1,5g - Azúcares:17,2g - 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
Yogur de soja

634,4Kcal - Prot:29,7g - Lip:22,6g - HC:69,4g AGS:4,6g -
Azúcares:15,8g - 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 de soja

577,7Kcal - Prot:27,1g - Lip:13,4g - HC:84,1g AGS:1,9g -
Azúcares:17,0g - Sal:1,6g

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
Yogur de soja

576,3Kcal - Prot:35,1g - Lip:12,7g - HC:73,1g AGS:1,6g -
Azúcares:18,5g - 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 duros con salsa de tomate
Pan
Yogur de soja

590,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:20,4g - HC:65,5g AGS:4,3g -
Azúcares:17,8g - Sal:1,7g

29

Vichyssoise
Limanda al ajillo
Pan
Fruta fresca

422,1Kcal - Prot:23,9g - Lip:8,5g - HC:58,0g
AGS:1,4g - Azúcares:24,0g - Sal:1,6g