

	<b>SEMANA 4-8 Dic.</b>	<b>SEMANA 11-15</b>	<b>SEMANA 18-22</b>
<b>Lunes</b>	1º Lentejas estofadas  2º Lomo a la plancha con patatas o ensalada POSTRE: petit suisse <b>Kcal: 786,3</b> P:54,3g L:26g HC: 79.3g	1º Alubias con chorizo  2º Merluza en salsa con patatas o ensalada POSTRE: Yogurt <b>Kcal:768</b> P:68g L:13g HC:89g	1º Crema de zanahoria 2º Chuleta de Sajonia a la plancha con patatas fritas y ensalada. POSTRE: yogurt <b>Kcal: 792</b> P:46,1g L:31,6g HC: 80,7g
<b>Martes</b>	1º Espaguetis con atún  2º Fletán a la marinera con patatas o ensalada POSTRE: Yogurt <b>Kcal: 832</b> P:49g L:16,3g HC:122g	1º Crema de puerros  2º Albóndigas con tomate patatas o ensalada POSTRE: Plátano o pera <b>Kcal: 783</b> P:52g L:23,7g HC:90,4g	1º Caracolas con chorizo y tomate  2º Rodaja de merluza rebozada frita con ensalada POSTRE: mandarina o pera <b>Kcal: 870</b> P:53,4g L: 26,5g HC:104,5g
<b>Miércoles</b>	1º Garbanzos con zanahoria y patata cocida 2º Pavo estofado con patatas o ensalada POSTRE: plátano o mandarina <b>Kcal: 872</b> P:56g L:21g HC:120g	1º Arroz con tomate y huevo 2º Cordón blue frito con ensalada POSTRE: manzana <b>Kcal: 849</b> P:46,8g L:32g HC:82,6g	1º Patatas con calamares 2º Salchichas al horno con ensalada POSTRE: natillas <b>Kcal: 753.2</b> P:52g L: 17.3g HC: 90g
<b>Jueves</b>	1º Crema de verduras 2º Cordon blue frito con ensalada o patatas POSTRE: flan <b>Kcal:798</b> P:53g L:21 HC:98g	1º Sopa de cocido 2º Cocido POSTRE: melocotón en almíbar <b>Kcal: 752.8</b> P:32g L:26g HC:92,5g	1º Sopa de verduras 2º Lomo de cerdo asado con verduritas POSTRE: yogurt <b>Kcal: 798.6</b> P: 59g L:25,4g HC:74,55g
<b>-Viernes</b>	1º Fideua  2º Varitas de pescado con ensalada o patatas POSTRE: manzana <b>Kcal:812</b> P:56g L:18g HC:110g	1º Patatas a la riojana  2º Pollo al horno con patatas o ensalada POSTRE: Natillas <b>Kcal:774</b> P:56g L:19g HC:95g	PONER ALGO ESPECIAL POR SER EL ULTIMO DÍA