

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