

DICIEMBRE 2015

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

MACARRONES GRATINADOS CON QUESO

LOMO AL HORNO
CON PURE DE PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO

PAN

ENERGIA 872 kcal PROTEINA 38 g GRASAS 36 g
H.CARBONO 99 g CALCIO 405 mg HIERRO 4,5 mg

CREMA DE CALABAZA

FILETE DE POLLO EMPANADO
CON CHAMPIÑÓN
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN

ENERGIA 670 kcal PROTEINA 29 g GRASAS 38 g
H.CARBONO 52 g CALCIO 256 mg HIERRO 3 mg

POTAJE DE ALUBIAS Y ACELGAS CON JAMON

HUEVOS A LA NAVARRA
CON CHORIZO
LECHE FRITA

PAN

ENERGIA 939 kcal PROTEINA 44 g GRASAS 52 g
H.CARBONO 74 g CALCIO 220 mg HIERRO 7 mg

PAELLA VALENCIANA
MERLUZA A LA PLANCHA
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN

ENERGIA 878 kcal PROTEINA 35 g GRASAS 37 g
H.CARBONO 101 g CALCIO 286 mg HIERRO 3,5

NAVARRA

7

NO LECTIVO

8

FESTIVO

9

ESPIRALES CON BACON
RABAS EMPANADAS
CON ENSALADA DE LECHUGA / MAIZ
GELATINA DE FRUTAS

PAN INTEGRAL

ENERGIA 783 kcal PROTEINA 46 g GRASAS 38 g
H.CARBONO 66 g CALCIO 230 mg HIERRO 3,8 mg

10

SOPA DE COCIDO
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,
CARNE, TOCINO, CHORIZO Y ZANAHORIAS
FRUTA DEL TIEMPO

PAN

ENERGIA 713 kcal PROTEINA 28 g GRASAS 31 g
H.CARBONO 81 g CALCIO 107 mg HIERRO 5,4 mg

11

JUDIAS VERDES CON SALSAS TOMATE
ESCALOPE DE CERDO
CON PATATAS FRITAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE

PAN

ENERGIA 684 kcal PROTEINA 30 g GRASAS 35 g
H.CARBONO 61 g CALCIO 281 mg HIERRO 4,4 mg

14

ARROZ A BANDA
TORTILLA DE CALABACIN
CON ENSALADA MIXTA
YOGUR
PAN

ENERGIA 950 kcal PROTEINA 32 g GRASAS 44 g
H.CARBONO 107 g CALCIO 264 mg HIERRO 4,2 mg

15

LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO
FOGONERO
EN SALSAS DE TOMATE
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGIA 727 kcal PROTEINA 39 g GRASAS 32 g
H.CARBONO 70 g CALCIO 278 mg HIERRO 5,2 mg

16

SOPA DE LETRAS
MAGRO ESTOFADO
CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN INTEGRAL

ENERGIA 740 kcal PROTEINA 30 g GRASAS 40 g
H.CARBONO 64 g CALCIO 230 mg HIERRO 3,3 mg

17

PURE DE VERDURAS FRESCAS
POLLO ASADO
CON ENSALADA DE LECHUGA / ACEITUNAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGIA 693 kcal PROTEINA 26 g GRASAS 38 g
H.CARBONO 62 g CALCIO 325 mg HIERRO 3,3 mg

18

JUDIAS PINTAS CON ARROZ
PLATILJA EMPANADA
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO
PAN

ENERGIA 705 kcal PROTEINA 32 g GRASAS 29 g
H.CARBONO 78 g CALCIO 135 mg HIERRO 5,1 mg

21

TALLARINES CON TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON CHAMPIÑÓN
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE
PAN

ENERGIA 833 kcal PROTEINA 25 g GRASAS 43 g
H.CARBONO 86 g CALCIO 226 mg HIERRO 3,5 mg

22

MENU ESPECIAL

FRUTAS DEL MES:

PLATANO

MANZANA GOLDEN

PERA DE AGUA

PERA CONFERENCIA

NARANJA

MANDARINA