

# 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 mg

NO LECTIVO

FESTIVO

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

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

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

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

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

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

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

JUDIAS PINTAS CON ARROZ  
PLATILLO EMPANADO  
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

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

MENU ESPECIAL

## FRUTAS DEL MES:

PLATANO

MANZANA GOLDEN

PERA DE AGUA

PERA CONFERENCIA

NARANJA

MANDARINA