



**Menú semana 03/12/18-05/12/18**

<b>Miércoles 03</b>	<b>Miércoles 04</b>	<b>Viernes 05</b>
Crema de lentejas con picatostes	Tallarines con nata y nueces	Brócoli con patatas
Tortilla ecológica de calabacín y ensalada	Varitas de atún con tomate	Pechugas empanadas en avena y ensalada
Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Bizcocho de chocolate
Energía: 695 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 705 kcal. Grasas: 32gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 97gr



**Menú semana 10/12/18-14/12/18**

<b>Lunes 10</b>	<b>Martes 11</b>	<b>Miércoles 12</b>	<b>Jueves 13</b>	<b>Viernes 14</b>
Lasaña boloñesa	Acelgas con patatas	Ensalada de lechuga, escarola, pepino, tomate y olivas	Macarrones a la carbonara	Arroz al horno con menestra
Huevo duro ecológico y ensalada	Albóndigas de ternera con tomate	Empedrado de judías blancas con butifarra	Lenguado en zarzuela	Pollo asado con soja y miel, y tomates aliñados
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt Val de Cinca	Fruta	Fruta
Energía: 702 kcal. Grasas: 31gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 696 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 29gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 94gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 698 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr



**Menú semana 17/12/18-21/12/18**

<b>Lunes 17</b>	<b>Martes 18</b>	<b>Miércoles 19</b>	<b>Jueves 20</b>	<b>Viernes 21</b>
Espaguetis con ajito, calabacín y queso	Menestra al horno con patatas	Arroz ecológico salteado con bacon, champiñones y judías verdes	Crema de verduras	Sopa de cocido
Suprema de salmón a la plancha con vinagreta de almendras y ensalada	Pechuga de pollo al curry y ensalada	Hamburguesas de garbanzos con salsa de tomate	Salchichas de pavo con tomate, pepino y olivas	Canelones de Navidad
Pan	Pan	Pan	Pan	Pan
Fruta	Fruta	Yogurt	Fruta	Surtido navideño
Energía: 698 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 697 kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 95gr	Energía: 695 kcal. Grasas: 28gr. Proteínas: 30gr. Hidratos de carbono: 99gr	Energía: 698kcal. Grasas: 30gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 98gr	Energía: 712 kcal. Grasas: 33gr. Proteínas: 31gr. Hidratos de carbono: 97gr