

# DICIEMBRE

## LUNES

SOPA DE PICADILLO (1)(2)  
FILETES DE TERNERA EN SALSA  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

KCAL: 547, HC: 71 g, AZ: 23,8 g,  
GRASA: 13,9 g, SAT: 3,5 g, PROT: 31,1 g

1

## MARTES

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA FRANCESA DE ATÚN (1)(3)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

KCAL: 639, HC: 69 g, AZ: 20,5 g,  
GRASA: 24,4 g, SAT: 4,8 g, PROT: 28,9 g

2

## MIÉRCOLES

PATATAS MARINERAS (3)(5)(6)  
PECHUGA DE POLLO EMPANADA (1)(2)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

KCAL: 590, HC: 75,5 g, AZ: 19,8 g, GRASA:  
16,8 g, SAT: 2,8 g, PROT: 30,2 g

3

## JUEVES

GARBANZOS GUISADOS  
CINTA DE LOMO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

KCAL: 640, HC: 71,4 g, AZ: 21,8 g,  
GRASA: 21,3 g, SAT: 4,3 g, PROT: 34,8 g

4

## VIERNES

PURÉ DE VERDURAS  
PESCADO BLANCO AL HORNO CON  
PATATAS PANADERAS (3)  
ENSALADA VERDE  
YOGURT (4)

KCAL: 513, HC: 60,9 g, AZ: 12,3 g,  
GRASA: 17,2 g, SAT: 4 g, PROT: 24,9 g

5

FESTIVO

8

LENTEJAS ESTOFADAS (2)  
SAN JACOBO (1)(2)(4)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

KCAL: 695, HC: 90,9 g, AZ: 27,6 g,  
GRASA: 24,5 g, SAT: 4,1 g, PROT: 18,6 g

9

JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO ASADO  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

KCAL: 573, HC: 61,3 g, AZ: 21,7 g,  
GRASA: 20,4 g, SAT: 4,3 g, PROT: 31 g

10

GUISANTES CON JAMÓN  
PESCADO BLANCO A LA ROMANA (1)  
(2)(4)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

KCAL: 585, HC: 62,8 g, AZ: 27,2 g,  
GRASA: 18,4 g, SAT: 3,4 g, PROT: 33 g

11

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO  
FRITO Y SALCHICHAS FRESCAS (1)  
ENSALADA VERDE  
YOGURT (4)

KCAL: 653 HC: 75,6 g AZ: 9,3 g  
GRASA: 28,8 g SAT: 7,4 g, PROT: 23,2 g

12

ESPAGUETIS BOLOÑESA (2)(1)  
HUEVO FRITO CON PATATAS  
FRITAS(1)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

KCAL: 685 HC: 82,9 g AZ: 22,1 g  
GRASA: 26,8 g SAT: 5,8 g, PROT: 24,4 g

15

JUDÍAS PINTAS CON ARROZ  
PESCADO A LA ROMANA (3)(1)(2)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

KCAL: 605 HC: 74,4 g AZ: 22,5 g  
GRASA: 17,7 g SAT: 2,7 g, PROT: 28,6 g

16

FIDEUÁ MIXTA (1)(2)(4)  
ENSALADA MIXTA (1)(3)  
FRUTA

KCAL: 674, HC: 89,4 g AZ: 25,8 g  
GRASA: 20 g SAT: 3,6 g, PROT: 28,9 g

17

COCIDO COMPLETO (1)(2)  
ENSALADA VERDE  
FRUTA

KCAL: 755 HC: 60,1 g AZ: 19,6 g  
GRASA: 43,3 g SAT: 7,8 g, PROT: 31,4g

18

HAMBURGUESA COMPLETA CON  
PATATAS FRITAS (1)(2)(4)(SOJA)  
(MOSTAZA)  
NATILLAS (4)

KCAL: 801 HC: 66,8 g AZ: 20,2 g  
GRASA: 44,6 g SAT: 8,7 g, PROT: 30,8 g

19

 HUEVO (1)  
 GLUTEN (2)  
 PESCADO (3)

 LECHE (4)  
 MOLUSCOS (5)  
 CRUSTÁCEOS (6)