



## LUNES

7 de Enero

**NO LECTIVO**

14 de Enero

Arroz tres delicias  
Merluza al horno  
Fruta  
656,32 Kcal  
Hdc:69,87g / lip:29,87g / Pro:21,64g

21 de Enero

Fabada  
Pollo al homo con patatas  
Yogur  
698,98 Kcal  
Hdc:78,10g / lip:32,12g / Pro:38,47g

28 de Enero

Potaje de garbanzos  
Milanesa con patatas  
Yogurt  
594 Kcal  
Hdc:69g / lip:30,5g / pro:39g



## MARTES

8 de Enero

Lentejas con verdura  
Milanesa de pollo c/ ensalada  
Fruta  
702,33 Kcal  
Hdc:70,30g / lip:25,31g / Pro:30,51g

15 de Enero

Judias rehogadas  
Filete c/ patatas frita  
Yogur  
569,12 Kcal  
Hdc:58,97g / lip:26,69g / pro:19,60g

22 de Enero

Arroz a la cubana  
Merluza a la plancha c/ensalada  
Fruta  
654,19 Kcal  
Hdc:68,13g / Lip:28,90g / Pro:32,11g

29 de Enero

Judias rehogadas  
Bacalao al horno  
Fruta  
558,14 Kcal  
Hdc:69,91g / lip:25,1g / pro:28,19g



## MIÉRCOLES

9 de Enero

Caldo gallego  
Abondigas con arroz  
Yogur  
602,16 Kcal  
Hdc:51,11g / lip:28,16g / Pro:39,15g

16 de Enero

Empanada de carne  
Adabejo a la romana c/patatas  
Fruta  
767,19 Kcal  
Hdc:90,13g / lip:27,10g / Pro:25,11g

23 de Enero

Repollo rehogado  
Tortilla de patata con jamon  
Petit- suisse  
594 Kcal  
Hdc:69g / lip:30,5g / pro:39g

30 de Enero

Lentejas con verdura  
Temera guisada  
Flan de vainilla  
693,83 Kcal  
Hdc:72,11g / lip:27,13g / Pro:27,95g



## JUEVES

10 de Enero

Entremeses variados  
Bacalao a la portuguesa  
Fruta  
608,13 Kcal  
Hdc:78,15g / lip:30,12g / Pro:32,34g

17 de Enero

Crema de calabaza  
Pechuga de pollo con patatas  
Yogurt  
617,97 Kcal  
Hdc: 58,98g / lip:28,94g / Pro:30,18g

24 de Enero

Coditos con tomate  
Solla plancha c/ensalada  
Fruta  
686,13 Kcal  
Hdc:69,31g / lip:31,37g / pro:36,85g

31 de Enero

Pizza  
Merluza ala plancha c/ensalada  
Fruta  
701,90 Kcal  
Hdc:99,32g / lip:28,09g / Pro:27,32g



## VIERNES

11 de Enero

Crema de verduras  
Lomo adobado con patatas  
Bebible  
598,92 Kcal  
Hdc:56,12g / lip:31,91g / pro:25,10g

18 de Enero

Sopa de ave y fideo  
Temera guisada  
Pastelito  
601,68 Kcal  
Hdc:89,87g / lip:19,64g / pro:11,86g

25 de Enero

Crema de zanahoria y puerro  
Jamon asado c/ patatas dado  
Yogurt  
581,13 Kcal  
Hdc:57,72g / lip:30,11g / Pro:20,12g

ALÉRGENOS

Glute Crustaceos Ovo Peixe Cacahuets Soja Lacteos Fritos Secos Apio Mostaza Sesamo Sulfitos Altramuz Moluscos

GALLEGO

Enero 19 Enero 19 Enero 19 Enero 19 Enero 19