

# CEIPS ADOLFO SUAREZ

# DICIEMBRE 2019

**LUNES 2**  
 5 Menestra de verduras con ajito  
 Magro de cerdo a la riojana  
 con patatas fritas  
 Pan, agua y fruta

646,0Kcal - Prot:29,8g - Lip:23,1g - HC:74,6g

**MARTES 3**  
 Alubias pintas con chorizo  
 Bacalao rebozado  
 con lechuga y remolacha  
 Pan, agua, leche y fruta

613,7Kcal - Prot:40,1g - Lip:16,3g - HC:71,3g

**MIERCOLES 4**  
 Arroz a la milanesa con pavo  
 Tortilla calabacin  
 con ensalada de lechuga y maíz  
 Pan, agua y fruta

683,6Kcal - Prot:25,8g - Lip:22,5g - HC:91,1g

**JUEVES 5**  
 Sopa de picadillo  
 Pollo asado al limón  
 con guisantes salteados  
 Pan, agua, leche y fruta

607,7Kcal - Prot:31,0g - Lip:21,0g - HC:65,9g

**VIERNES 6**  
  
**FESTIVO**

**LUNES 9**  
  
 6 **FESTIVO**

**MARTES 10**  
 Lentejas estofadas con verduras  
 Tortilla de patata  
 con lechuga y tomate  
 Pan, agua, leche y fruta fresca

590,9Kcal - Prot:23,6g - Lip:26,0g - HC:61,3g

**MIERCOLES 11**  
 Crema de verduras y hortalizas  
 Ragout de ternera con  
 patatas panadera  
 Pan, agua y zumo naranja  
 natural

574,5Kcal - Prot:27,6g - Lip:10,6g - HC:85,8g

**JUEVES 12**  
 Patatas a la marinera  
 Salmón en salsa  
 con ensalada de lechuga y maíz  
 Pan, agua, leche y fruta fresca

635,0Kcal - Prot:25,6g - Lip:21,0g - HC:83,6g

**VIERNES 13**  
 Sopa de cocido con fideos  
 Garbanzos con morcillo  
 chorizo y zanahoria  
 Pan, agua y yogur

722,9Kcal - Prot:36,8g - Lip:29,4g - HC:72,2g

**LUNES 16**  
 7 Crema de calabaza  
 Albóndigas de ternera en salsa  
 con patatas fritas  
 Pan, agua y fruta

651,1Kcal - Prot:21,4g - Lip:31,2g - HC:65,1g

**MARTES 17**  
 Fabada asturiana  
 Filete de merluza rebozado  
 con ensalada de tomate  
 Pan, agua, leche y fruta fresca

620,1Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,8g - HC:92,8g

**MIERCOLES 18**  
 Macarrones eco. a la carbonara  
 Estofado de pavo  
 con zanahoria y champiñon  
 Pan, agua y fruta fresca

504,9Kcal - Prot:25,3g - Lip:12,8g - HC:68,2g

**JUEVES 19**  
 Arroz a banda con calamares  
 Tortilla francesa con  
 lonchas de pavo  
 Pan, agua, leche y fruta fresca

726,3Kcal - Prot:37,3g - Lip:24,1g - HC:84,2g

**VIERNES 20**  
**MENÚ DE FIESTA**  
 PIZZA  
 NUGGETS DE POLLO  
 DANONINO

549,4Kcal - Prot:21,9g - Lip:13,3g - HC:82,1g

**LUNES 23**  
 8 **VACACIONES**  
 DE  
**NAVIDAD**

**MARTES 24**  
**VACACIONES**  
 DE  
**NAVIDAD**

**MIERCOLES 25**  
**VACACIONES**  
 DE  
**NAVIDAD**

**JUEVES 26**  
**VACACIONES**  
 DE  
**NAVIDAD**

**VIERNES 27**  
**VACACIONES**  
 DE  
**NAVIDAD**

**LUNES 30**  
 1 **VACACIONES**  
 DE  
**NAVIDAD**

**MARTES 31**  
**VACACIONES**  
 DE  
**NAVIDAD**



