

H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



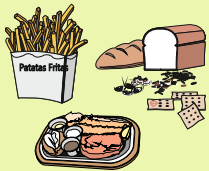
Proteinas



Calorias

Comida de Casa, Comida Casera

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Vacaciones de Navidad</b>				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>felices Reyes</b>				
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Fidegüa Mixta Lomo de Sajonia Ensalada con Aceitunas Plátano Pan HC 72 LIP 26 PRO 33 KCAL 656	Lentejas Ecológicas Guisadas Tortilla Española Jamón York Pera Pan HC 82 LIP 25 PRO 33 KCAL 698	Crema Vichy Bitokes de Pollo Lech. Tom. y Maíz Natillas Pan HC 57 LIP 33 PRO 38 KCAL 616	Espaguetis Bolognesa Buchones de Pescadilla Lechuga y Tomate Mandarinas Pan HC 67 LIP 30 PRO 32 KCAL 682	Judías Blancas Estofadas Jamón Asado Zanahorias Rehogadas Manzana Pan HC 65 LIP 27 PRO 39 KCAL 668
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones Italiana Fte. de Merluza Lechuga y Tomate Pera Pan HC 70 LIP 31 PRO 37 KCAL 696	Sopa de Ave Escalope Milanese Lech. Tom. y Cebolla Yogur Pan HC 60 LIP 29 PRO 37 KCAL 636	Puchero Extremeño Tortilla de Jamón Ensalada con Zanahoria Naranja en Rodajas Pan HC 60 LIP 31 PRO 37 KCAL 651	Judías Verdes Rehogadas Pechuga a la Riojana Arroz Pilaf Plátano Pan HC 65 LIP 27 PRO 30 KCAL 620	Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobada Ensalada Manzana Pan HC 66 LIP 25 PRO 38 KCAL 621
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Caracolutos con Beicon Fte. de Pescadilla Horno Brócoli con Ajitos Pera Pan HC 76 LIP 26 PRO 31 KCAL 661	Lentejas a la Olla Lomo al Ajillo Lech. Tom. y Zanahoria Mandarinas Pan HC 68 LIP 26 PRO 38 KCAL 647	Patatas Guisadas Pechuga a la Plancha Ensalada con Cebolla Plátano Pan HC 59 LIP 27 PRO 38 KCAL 635	Crema de Verduras Huevo Frito Patatas Finas Manzana Pan HC 67 LIP 24 PRO 26 KCAL 626	Sopa de Letras Hamburguesa de Pollo Ensalada con Aceitunas Yogur Pan HC 67 LIP 23 PRO 34 KCAL 689



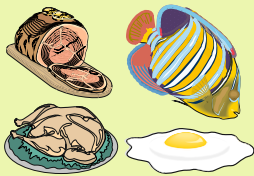
H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



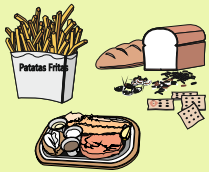
Proteinas



Calorias

Comida de Casa, Comida Casera

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Vacaciones de Navidad</b>				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>felices Reyes</b>				
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Fidegüa Mixta Lomo de Sajonia Ensalada con Aceitunas Plátano Pan <small>HC 72 LIP 26 PRO 33 KCAL 656</small>	Judías Verdes Rehogadas Tortilla Española Jamón York Pera Pan <small>HC 67 LIP 24 PRO 29 KCAL 656</small>	Crema Vichy Bitokes de Pollo Lech. Tom. y Maíz Natillas Pan <small>HC 57 LIP 33 PRO 38 KCAL 616</small>	Espaguetis Bolognesa Buchones de Pescadilla Lechuga y Tomate Mandarinas Pan <small>HC 67 LIP 30 PRO 32 KCAL 682</small>	Ensalada Campera Jamón Asado Zanahorias Rehogadas Manzana Pan <small>HC 65 LIP 27 PRO 39 KCAL 668</small>
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones Italiana Fte. de Merluza Lechuga y Tomate Pera Pan <small>HC 70 LIP 31 PRO 37 KCAL 696</small>	Sopa de Ave Escalope Milanese Lech. Tom. y Cebolla Yogur Pan <small>HC 60 LIP 29 PRO 37 KCAL 636</small>	Crema de Calabacín Tortilla de Jamón Ensalada con Zanahoria Naranja en Rodajas Pan <small>HC 54 LIP 23 PRO 32 KCAL 628</small>	Judías Verdes Rehogadas Pechuga a la Riojana Arroz Pilaf Plátano Pan <small>HC 65 LIP 27 PRO 30 KCAL 620</small>	Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobada Ensalada Manzana Pan <small>HC 66 LIP 25 PRO 38 KCAL 621</small>
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Caracolutos con Beicon Fte. de Pescadilla Horno Brócoli con Ajitos Pera Pan <small>HC 76 LIP 26 PRO 31 KCAL 661</small>	Arroz con Verduras Lomo al Ajillo Lech. Tom. y Zanahoria Mandarinas Pan <small>HC 68 LIP 26 PRO 38 KCAL 647</small>	Patatas Guisadas Pechuga a la Plancha Ensalada con Cebolla Plátano Pan <small>HC 59 LIP 27 PRO 38 KCAL 635</small>	Crema de Verduras Huevo Frito Patatas Finas Manzana Pan <small>HC 67 LIP 24 PRO 26 KCAL 626</small>	Sopa de Letras Hamburguesa de Pollo Ensalada con Aceitunas Yogur Pan <small>HC 67 LIP 23 PRO 34 KCAL 689</small>



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



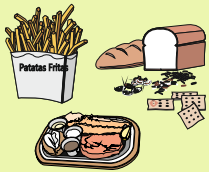
Proteinas



Calorias

Comida de Casa, Comida Casera

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Vacaciones de Navidad</b>				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>felices Reyes</b>				
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Fidegüa Mixta Lomo de Sajonia Ensalada con Aceitunas Plátano Pan HC 72 LIP 26 PRO 33 KCAL 656	Lentejas Ecológicas Guisadas Filete a la Plancha Ensalada Pera Pan HC 70 LIP 21 PRO 33 KCAL 658	Crema Vichy Bitokes de Pollo Lech. Tom. y Maíz Natillas Pan HC 57 LIP 33 PRO 38 KCAL 616	Espaguetis Bolognesa Buchones de Pescadilla Lechuga y Tomate Mandarinas Pan HC 67 LIP 30 PRO 32 KCAL 682	Judías Blancas Estofadas Jamón Asado Zanahorias Rehogadas Manzana Pan HC 65 LIP 27 PRO 39 KCAL 668
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones Italiana Abadejo en Salsa Verde Lechuga y Tomate Pera Pan HC 70 LIP 31 PRO 37 KCAL 696	Sopa de Ave Escalope Milanese Lech. Tom. y Cebolla Yogur Pan HC 60 LIP 29 PRO 37 KCAL 636	Puchero Extremeño Fte. Pescadilla a la plancha Ensalada con Zanahoria Naranja en Rodajas Pan HC 62 LIP 25 PRO 34 KCAL 634	Judías Verdes Rehogadas Pechuga a la Riojana Arroz Pilaf Plátano Pan HC 65 LIP 27 PRO 30 KCAL 620	Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobada Ensalada Manzana Pan HC 66 LIP 25 PRO 38 KCAL 621
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Caracolutos con Beicon Fte. de Pescadilla Horno Brócoli con Ajitos Pera Pan HC 76 LIP 26 PRO 31 KCAL 661	Lentejas a la Olla Lomo al Ajillo Lech. Tom. y Zanahoria Mandarinas Pan HC 68 LIP 26 PRO 38 KCAL 647	Patatas Guisadas Pechuga a la Plancha Ensalada con Cebolla Plátano Pan HC 59 LIP 27 PRO 38 KCAL 635	Crema de Verduras Filete de Sajonia Patatas Finas Manzana Pan HC 61 LIP 20 PRO 25 KCAL 603	Sopa de Letras Hamburguesa de Pollo Ensalada con Aceitunas Yogur Pan HC 67 LIP 23 PRO 34 KCAL 689



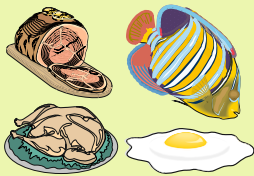
H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

Comida de Casa, Comida Casera

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>Vacaciones de Navidad</b>				
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>felices Reyes</b>				
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Fidegüa Mixta Lomo de Sajonia Ensalada con Aceitunas Plátano Pan <small>HC 72 LIP 26 PRO 33 KCAL 656</small>	Lentejas Ecológicas Guisadas Tortilla Española Jamón York Pera Pan <small>HC 82 LIP 25 PRO 33 KCAL 698</small>	Crema Vichy Bitokes de Pollo Lech. Tom. y Maíz Natillas Pan <small>HC 57 LIP 33 PRO 38 KCAL 616</small>	Espaguetis Bolognesa Filete a la Plancha Lechuga y Tomate Mandarinas Pan <small>HC 63 LIP 25 PRO 33 KCAL 671</small>	Judías Blancas Estofadas Jamón Asado Zanahorias Rehogadas Manzana Pan <small>HC 65 LIP 27 PRO 39 KCAL 668</small>
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Macarrones Italiana Pollo a la Plancha Lechuga y Tomate Pera Pan <small>HC 64 LIP 25 PRO 36 KCAL 647</small>	Sopa de Ave Escalope Milanese Lech. Tom. y Cebolla Yogur Pan <small>HC 60 LIP 29 PRO 37 KCAL 636</small>	Puchero Extremeño Tortilla de Jamón Ensalada con Zanahoria Naranja en Rodajas Pan <small>HC 60 LIP 31 PRO 37 KCAL 651</small>	Judías Verdes Rehogadas Pechuga a la Riojana Arroz Pilaf Plátano Pan <small>HC 65 LIP 27 PRO 30 KCAL 620</small>	Arroz con Tomate Cinta de Lomo Adobada Ensalada Manzana Pan <small>HC 66 LIP 25 PRO 38 KCAL 621</small>
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Caracolutos con Beicon Fte. de Sajonia Brócoli con Ajitos Pera Pan <small>HC 62 LIP 21 PRO 30 KCAL 609</small>	Lentejas a la Olla Lomo al Ajillo Lech. Tom. y Zanahoria Mandarinas Pan <small>HC 63 LIP 26 PRO 38 KCAL 647</small>	Patatas Guisadas Pechuga a la Plancha Ensalada con Cebolla Plátano Pan <small>HC 59 LIP 27 PRO 38 KCAL 635</small>	Crema de Verduras Huevo Frito Patatas Finas Manzana Pan <small>HC 67 LIP 24 PRO 26 KCAL 626</small>	Sopa de Letras Hamburguesa de Pollo Ensalada con Aceitunas Yogur Pan <small>HC 67 LIP 23 PRO 34 KCAL 689</small>