



**PALOMERAS BAJAS**

**Diciembre 2011**



Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

<p>1</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>661</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>31</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>19</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>92</td></tr> </table> <p>Macarrones al horno Filete de pollo plancha con ensalada Fruta, leche y pan</p>	KCAL	661	Proteínas (g)	31	Lípidos (g)	19	Hidratos (g)	92	<p>2</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>766</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>90</td></tr> </table> <p>Sopa de cocido Cocido completo magro, repollo, pollo, patata, zanahoria, chorizo Natillas, pan</p>	KCAL	766	Proteínas (g)	26	Lípidos (g)	27	Hidratos (g)	90																											
KCAL	661																																											
Proteínas (g)	31																																											
Lípidos (g)	19																																											
Hidratos (g)	92																																											
KCAL	766																																											
Proteínas (g)	26																																											
Lípidos (g)	27																																											
Hidratos (g)	90																																											
<p>5</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>794</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>34</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>89</td></tr> </table> <p>Lentejas guisadas con jamón y chorizo Tortilla española con ensalada Fruta, leche y pan</p>	KCAL	794	Proteínas (g)	33	Lípidos (g)	34	Hidratos (g)	89	<p>6</p> <p><b>FIESTA</b></p>	<p>7</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>652</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>31</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>18</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>92</td></tr> </table> <p>Espirales con queso Filete de lenguado con ensalada Fruta, leche y pan</p>	KCAL	652	Proteínas (g)	31	Lípidos (g)	18	Hidratos (g)	92	<p>8</p> <p><b>FIESTA</b></p>	<p>9</p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>																								
KCAL	794																																											
Proteínas (g)	33																																											
Lípidos (g)	34																																											
Hidratos (g)	89																																											
KCAL	652																																											
Proteínas (g)	31																																											
Lípidos (g)	18																																											
Hidratos (g)	92																																											
<p>12</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>770</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>33</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>100</td></tr> </table> <p>Espaguetis con queso filete de merluza romana con lechuga y maíz Fruta, leche y pan</p>	KCAL	770	Proteínas (g)	33	Lípidos (g)	27	Hidratos (g)	100	<p>13</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>822</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>34</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>101</td></tr> </table> <p>Judías pintas con verdura Croquetas con ensalada Fruta, leche y pan</p>	KCAL	822	Proteínas (g)	27	Lípidos (g)	34	Hidratos (g)	101	<p>14</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>683</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>24</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>92</td></tr> </table> <p>Crema de verduras Jamoncitos de pollo asados con patatas Fruta, leche y pan</p>	KCAL	683	Proteínas (g)	27	Lípidos (g)	24	Hidratos (g)	92	<p>15</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>687</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>26</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>24</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>91</td></tr> </table> <p>Arroz con magro Bacalao riojana Fruta, leche y pan</p>	KCAL	687	Proteínas (g)	26	Lípidos (g)	24	Hidratos (g)	91	<p>16</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>640</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>29</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>35</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>52</td></tr> </table> <p>Brocoli con mayonesa Albóndigas de ternera con patatas y zanahoria Yogur y pan</p>	KCAL	640	Proteínas (g)	29	Lípidos (g)	35	Hidratos (g)	52
KCAL	770																																											
Proteínas (g)	33																																											
Lípidos (g)	27																																											
Hidratos (g)	100																																											
KCAL	822																																											
Proteínas (g)	27																																											
Lípidos (g)	34																																											
Hidratos (g)	101																																											
KCAL	683																																											
Proteínas (g)	27																																											
Lípidos (g)	24																																											
Hidratos (g)	92																																											
KCAL	687																																											
Proteínas (g)	26																																											
Lípidos (g)	24																																											
Hidratos (g)	91																																											
KCAL	640																																											
Proteínas (g)	29																																											
Lípidos (g)	35																																											
Hidratos (g)	52																																											
<p>19</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>662</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>29</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>22</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>87</td></tr> </table> <p>Lentejas estofadas Tortilla de calabacín y patata con ensalada Fruta, leche y pan</p>	KCAL	662	Proteínas (g)	29	Lípidos (g)	22	Hidratos (g)	87	<p>20</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>643</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>27</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>25</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>79</td></tr> </table> <p>Judías verdes rehogadas Mero en salsa con patatas Fruta, leche y pan</p>	KCAL	643	Proteínas (g)	27	Lípidos (g)	25	Hidratos (g)	79	<p>21</p> <table border="1"> <tr><td>KCAL</td><td>670</td></tr> <tr><td>Proteínas (g)</td><td>25</td></tr> <tr><td>Lípidos (g)</td><td>19</td></tr> <tr><td>Hidratos (g)</td><td>99</td></tr> </table> <p>Sopa de cocido Cocido completo magro, repollo, pollo, patata, zanahoria, chorizo Fruta, leche y pan</p>	KCAL	670	Proteínas (g)	25	Lípidos (g)	19	Hidratos (g)	99	<p>22</p> <p><b>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD</b></p>	<p>23</p>																
KCAL	662																																											
Proteínas (g)	29																																											
Lípidos (g)	22																																											
Hidratos (g)	87																																											
KCAL	643																																											
Proteínas (g)	27																																											
Lípidos (g)	25																																											
Hidratos (g)	79																																											
KCAL	670																																											
Proteínas (g)	25																																											
Lípidos (g)	19																																											
Hidratos (g)	99																																											
<p>24</p>	<p>25</p>	<p>26</p>	<p>27</p>	<p>28</p>																																								