

**3**

*Empedrado de alubias pintas con arroz basmati*  
*Palometa en salsa de puerros con cebolla crujiente*  
*Fruta fresca de temporada*  
 604,2Kcal - Prot:28,6g - Lip:13,8g - HC:85,5g  
 AGS:3,0a - Azúcares:53,7a - Sal:2,9a

**10**

*Crema Dubarry (coliflor) con picatostes*  
*Cordón Bleu de pollo al horno con ensalada mixta*  
*Fruta fresca de temporada*  
 708,3Kcal - Prot:41,1g - Lip:34,2g - HC:54,9g  
 AGS:4,0a - Azúcares:22,5a - Sal:1,3a

**17**

*Judías verdes a la Provenzal (jamón)*  
*Salchichas frescas de pollo con patatas fritas*  
*Fruta fresca de temporada*  
 547,9Kcal - Prot:22,7g - Lip:22,3g - HC:59,4g  
 AGS:5,4a - Azúcares:18,7a - Sal:3,0a

**24**

*Alubias pintas estofadas con verduras*  
*Tortilla de patata y ensalada mediterránea*  
*Fruta fresca de temporada*  
 603,4Kcal - Prot:19,8g - Lip:19,8g - HC:75,3g  
 AGS:3,2a - Azúcares:19,2a - Sal:3,2a

**31**

*Arroz con verduritas frescas*  
*Fiambre de lomo a la plancha con ensalada César*  
*Fruta fresca de temporada*  
 517,3Kcal - Prot:22,5g - Lip:12,3g - HC:77,0g  
 AGS:2,5a - Azúcares:17,2a - Sal:3,4a

**4**

*Crema de hortalizas frescas*  
*Hamburguesas al horno con mostaza, sésamo y cous-cous*  
*Fruta fresca de temporada*  
 637,1Kcal - Prot:20,4g - Lip:20,3g - HC:70,7g  
 AGS:6,8a - Azúcares:24,1a - Sal:2,2a

**11**

*Lentejas con arroz integral y verduras*  
*Filete de merluza en su jugo con tomate natural asado*  
*Fruta fresca de temporada*  
 507,8Kcal - Prot:27,9g - Lip:11,5g - HC:67,7g  
 AGS:1,9a - Azúcares:19,2a - Sal:1,4a

**18**

*Guiso de patatas y hortalizas frescas*  
*Cinta de lomo asada a la cazadora*  
*Fruta fresca de temporada*  
 609,1Kcal - Prot:29,1g - Lip:20,2g - HC:71,7g  
 AGS:4,6a - Azúcares:28,3a - Sal:1,8a

**25**

*Cazuela de patatas con magro de cerdo*  
*Merluza a la andaluza con limón y ensalada mixta*  
*Fruta fresca de temporada*  
 529,1Kcal - Prot:26,6g - Lip:18,7g - HC:59,5g  
 AGS:3,0a - Azúcares:17,1a - Sal:2,1a

**5**

*Arroz a la Zamorana*  
*Huevos cocidos con bechamel y ensalada*  
*Lácteo*  
 866,5Kcal - Prot:35,8g - Lip:43,1g - HC:82,6g  
 AGS:14,5a - Azúcares:24,5a - Sal:3,0a

**12**

*Coditos de pasta a la Napolitana*  
*Pollo asado al limón con ensalada*  
*Lácteo*  
 642,2Kcal - Prot:32,5g - Lip:22,8g - HC:73,9g  
 AGS:6,5a - Azúcares:25,8a - Sal:1,7a

**19**

*Arroz con champiñones y bacon*  
*Bacalao empanado con ensalada primavera*  
*Lácteo*  
 713,2Kcal - Prot:31,1g - Lip:25,8g - HC:87,6g  
 AGS:7,3a - Azúcares:22,7a - Sal:2,9a

**26**

*Crema de verduras frescas con picatostes*  
*Pechuga de pollo a la plancha con ensalada oriental*  
*Lácteo*  
 490,7Kcal - Prot:31,9g - Lip:16,6g - HC:50,2g  
 AGS:4,9a - Azúcares:27,1a - Sal:1,9a

**DÍA DE REYES**

**6**

**FESTIVO**

*Fabada Asturiana*

*Tortilla francesa con jamón york y ensalada*  
*Fruta fresca de temporada*  
 619,5Kcal - Prot:28,2g - Lip:28,8g - HC:58,1g  
 AGS:7,8a - Azúcares:16,8a - Sal:2,3a

**13**

*Arroz blanco salteado con salsa de tomate casera*  
*Caldereta de pescado con ensalada mixta*  
*Lácteo*  
 555,3Kcal - Prot:16,2g - Lip:26,8g - HC:60,8g  
 AGS:5,5a - Azúcares:21,9a - Sal:2,6a

**20**

*Sopa de cocido*

*Cocido completo con verduras, ternera y pollo*  
*Fruta fresca de temporada*  
 559,7Kcal - Prot:23,8g - Lip:12,3g - HC:81,4g  
 AGS:3,2a - Azúcares:19,7a - Sal:1,0a

**27**

*Coditos de pasta con atún, bacon y cebolla*  
*Estofado de ternera con patatas asadas*  
*Fruta fresca de temporada*  
 785,5Kcal - Prot:30,5g - Lip:34,4g - HC:83,1g  
 AGS:10,1a - Azúcares:20,2a - Sal:1,9a

**7**

*Potaje de garbanzos y verduras*  
*Merluza a la Siciliana con ensalada mixta*  
*Lácteo*  
 621,7Kcal - Prot:35,8g - Lip:20,2g - HC:68,0g  
 AGS:4,7a - Azúcares:25,2a - Sal:1,8a

**14**

*Espirales de pasta con salsa de tomate casero y queso*  
*Gallineta al horno con picada de ajo-perejil y ensalada*  
*Lácteo*  
 598,2Kcal - Prot:31,2g - Lip:18,6g - HC:74,4g  
 AGS:6,2a - Azúcares:25,7a - Sal:2,0a

**21**

*Lentejas a la jardinera*

*Croquetas de bacalao con ensalada Caprese*  
*Lácteo*  
 601,2Kcal - Prot:25,1g - Lip:17,4g - HC:82,5g  
 AGS:4,4a - Azúcares:26,5a - Sal:2,3a

**28**

**"Todos nuestros menús se acompañan de pan INTEGRAL"**

**En cumplimiento del Reglamento 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, disponemos de la información de sustancias que pueden causar alergias o intolerancias.**