



LUNES

3 **Patatas a la Navarra**
(patata, tocino, chorizo, hortalizas)
Revuelto de huevo y champiñones



Cena: Espinacas rehogadas y rape rebozado

FRUTA	LECHE	PAN
Kcal: 720	Prot: 24	
Lip: 39	HdeC: 63	

MARTES

4 **Sopa de ave con fideos**
Albóndigas de ternera en salsa con verduras variadas

Cena: Huevos fritos con pisto y patatas

FRUTA	PAN
Kcal: 803	Prot: 25
Lip: 37	HdeC: 84

MIÉRCOLES

5 **Judías estofadas con patata y zanahoria**
Merluza en salsa con ensalada de lechuga y maíz

Cena: Solomillo a la cocacola y puré de patatas

FRUTA	PAN
Kcal: 731	Prot: 53
Lip: 24	HdeC: 66

JUEVES

6 **Sopa de cocido**
Complemento de cocido (garbanzos, chorizo, tocino, pollo, ternera, zanahoria)

Cena: Puré de calabacín y filete de pavo

FRUTA	LECHE	PAN
Kcal: 700	Prot: 23	
Lip: 23	HdeC: 92	



LUNES

10 **Macarrones con salsa de tomate y carne picada**
Cinta de lomo con ensalada de lechuga

Cena: berenjenas rebozadas con huevos relleno

FRUTA	LECHE	PAN
Kcal: 963	Prot: 38	
Lip: 57	HdeC: 70	

MARTES

11 **Puré de verduras (patata, zanahoria, guisantes, judías verdes)**
Merluza en salsa con lechuga, maíz y zanahoria

Cena: sopa juliana con lomo en salsa

FRUTA	LECHE	PAN
Kcal: 830	Prot: 25	
Lip: 44	HdeC: 77	

MIÉRCOLES

12 **Marmitako (patatas, hortalizas, atún/bacalao)**
Pollo asado en su jugo con lechuga y tomate

Cena: guisante y rape rebozado

FRUTA	PAN
Kcal: 742	Prot: 41
Lip: 31	HdeC: 69

JUEVES

13 **Sopa de cocido**
Complemento de cocido (garbanzos, chorizo, tocino, pollo, ternera, zanahoria)

Cena: Puré de calabacín y filete de pavo

FRUTA	LECHE	PAN
Kcal: 700	Prot: 23	
Lip: 23	HdeC: 92	

VIERNES

14 **Arroz con tomate**
Salchichas frankfurt con ensalada de lechuga

Cena: crema de calabaza y pollo

LACTEO	PAN
Kcal: 944	Prot: 37
Lip: 55	HdeC: 73

LUNES

17 **Paella de verduras**
Buñuelos de bacalao y empanadillas de atún con lechuga

Cena: Acelgas rehogadas y tortilla

FRUTA	PAN
Kcal: 808	Prot: 23
Lip: 30	HdeC: 105

MARTES

18 **Coditos en salsa de tomate gratinados**
Mero al horno y patatas fritas

Cena: Puré de patata con ragout de pavo

FRUTA	LECHE	PAN
Kcal: 806	Prot: 39	
Lip: 35	HdeC: 79	

MIÉRCOLES

19 **Lentejas estofadas con patata y zanahoria**
Tortilla española con ensalada de lechuga

Cena: Atún con tomate y patatas

FRUTA	LECHE	PAN
Kcal: 848	Prot: 30	
Lip: 41	HdeC: 80	

JUEVES

20 **Menú especial navidad**
Sopa de picadillo
Hamburguesa completa

Cena: verduras rehogadas con jamón

LACTEO	PAN
Kcal: 922	Prot: 69
Lip: 53	HdeC: 40

VIERNES

21 **Ensalada mixta**
Entremeses y nuggets de pollo

Cena: crema de calabaza y lenguado

FRUTA	LECHE	PAN
Kcal: 816	Prot: 58	
Lip: 40	HdeC: 56	

Desde Gastronomía las Murallas os deseamos Feliz Navidad y Feliz 2013.

