



3	4	5	6	7	KCAL		
VACACIONES DE NAVIDAD CHRISTMAS HOLIDAYS	VACACIONES DE NAVIDAD CHRISTMAS HOLIDAYS	VACACIONES DE NAVIDAD CHRISTMAS HOLIDAYS	VACACIONES DE NAVIDAD CHRISTMAS HOLIDAYS	VACACIONES DE NAVIDAD CHRISTMAS HOLIDAYS	Hidratos (g)		
					Proteínas (g)		
					Lípidos (g)		
10 LENTEJAS CON ARROZ SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA Y PAN LENTILS WITH VEGETABLES CHEESE STUFFED HAM WITH SALAD FRUIT AND BREAD	11 JUDÍAS VERDES POLLO ASADO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y PAN GREEN BEANS ROAST CHICKEN WITH FRENCH FRIES FRUIT AND BREAD	12 CODITOS CARBONARA ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON MENESTRA FRUTA Y PAN CARBONARA STYLE PASTA MEATBALLS WITH MIXED VEGETABLES FRUIT AND BREAD	13 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA YOGURT Y PAN VEGETABLES CREAM SOUP HAM OMELETTE WITH SALAD YOGHURT AND BREAD	14 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LENGUADO CON ENSALADA FRUTA Y PAN RICE WITH TOMATO SAUCE SOLE FILLET WITH SALAD FRUIT AND BREAD	KCAL	679	
					Hidratos (g)	91	
					Proteínas (g)	30	
					Lípidos (g)	30	
17 CREMA DE VERDURAS FILETE RUSO CON LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA Y PAN VEGETABLES CREAM SOUP BREADED VEAL WITH LETTUCE AND CARROT FRUIT AND BREAD	18 PAELLA DELICIAS DE PESCADO CON LECHUGA Y TOMATE FRUTA Y PAN PAELLA (RICE DISH) FISH STICKS WITH LETTUCE AND TOMATO FRUIT AND BREAD	19 MACARRONES BOLOÑESA FILETE DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y PAN BOLOGNESE STYLE MACARONI CHICKEN BREAST WITH FRENCH FRIES FRUIT AND BREAD	20 JORNADA ASTURIANA FABADA ASTURIANA MERLUZA A LA SIDRA BOCADITOS DE NATA GASTRONOMIC JOURNEY "FABADA ASTURIANA" SIDRA STYLE HAKE BOCADITOS DE NATA	21 PANACHÉ DE VERDURAS (patata, zanahoria y champiñón) TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA FRUTA Y PAN VEGETABLES PANACHÉ COURGETTE OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND BREAD	KCAL	700	
					Hidratos (g)	90	
					Proteínas (g)	30	
					Lípidos (g)	29	
24 LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO CON PATATAS FRUTA Y PAN STEWED LENTILS PORK LOIN WITH FRENCH FRIES FRUIT AND BREAD	25 ESPIRALES GRATINADOS REVUELTO DE TORTILLA CON PICADILLO Y ENSALADA FRUTA Y PAN SPIRAL PASTA WITH CHEESE OMELETTE MIX WITH MINCEMEAT AND SALAD FRUIT AND BREAD	26 CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS AL LIMÓN CON ENSALADA FRUTA Y PAN CREAM OF COURGETTE SOUP CHICKEN LEMON THIGHS WITH SALAD FRUIT AND BREAD	27 ARROZ MILANESA FILETES DE PESCADO CON VERDURITAS YOGURT Y PAN MILANESE STYLE RICE FISH FILLET WITH VEGETABLES YOGHURT AND BREAD	28 JUDÍAS VERDES HAMBURGUESA DE TERNERA EN SALSA DE VERDURAS FRUTA Y PAN GREEN BEANS HAMBURGER AND VEGETABLES SAUCE FRUIT AND BREAD	KCAL	701	
					Hidratos (g)	92	
					Proteínas (g)	30	
					Lípidos (g)	30	
31 LENTEJAS A LA RIOJANA FILETES DE POLLO CON PATATAS FRITAS FRUTA Y PAN RIOJANA STYLE LENTILS CHICKEN BREAST WITH FRENCH FRIES FRUIT AND BREAD				<p>¡DESAYUNA CON ALEGRÍA PARA EMPEZAR BIEN EL DÍA!</p> <p>Encuentra ideas y consejos sobre desayunos saludables en nuestra web www.elgustodecrecer.es</p>			
						KCAL	640
						Hidratos (g)	89
						Proteínas (g)	31
	Lípidos (g)	30					