



# C.E.I.P. VIRGEN DE LA SOLEDAD

Sección Catering  
 Pol. Ind. Cabanillas 16-A  
 Tel./Fax: 949 20 63 60

SERVICIO DE ATENCIÓN NUTRICIONAL PARA LAS FAMILIAS:  
[www.proyectolabor.es](http://www.proyectolabor.es)  
[proyectolabor@hotmail.com](mailto:proyectolabor@hotmail.com)

## MES: DICIEMBRE

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Paella mixta (carne y pescado)  Tortilla francesa  Fruta Calorías: 564    Lípidos: 28,8 Proteínas: 23,2    H. Carb.: 56,8	Sopa de cocido con estrellas  Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo  Fruta Calorías: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	Macarrones con jamón  Filetes de merluza con lechuga y zanahoria  Fruta Calorías: 633    Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1    H. Carb.: 70,4	<b>FIESTA</b>	Judías pintas con arroz y verduras  Huevos Villaroy  Fruta Calorías: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz a la milanesa (jamón, queso, zanahoria)  Palometa con tomate  Fruta Calorías: 589    Lípidos: 28,5 Proteínas: 26,4    H. Carb.: 60,6	Crema de verduras y legumbres (jud b, garb, pat, ceb)  Albóndigas de ternera con patatas  Fruta Calorías: 524    Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6    H. Carb.: 56,9	Patatas guisadas con cazón  Pollo al chilindrón  Fruta Calorías: 476    Lípidos: 23,6 Proteínas: 28,2    H. Carb.: 40,5	Lentejas guisadas  Tortilla francesa  Yogur Calorías: 646    Lípidos: 39 Proteínas: 31,8    H. Carb.: 44,7	Espaguetis boloñesa  Limanda rebozada con lechuga y maíz  Fruta Calorías: 621    Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1    H. Carb.: 54,1
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Sopa de lluvia  Lomo en salsa con patatas fritas  Fruta Calorías: 520    Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9    H. Carb.: 47,7	Garbanzos con chorizo  Panga con verduritas  Fruta Calorías: 604    Lípidos: 31,9 Proteínas: 25,9    H. Carb.: 57,2	Crema de calabacín  Tortilla de patata  Fruta Calorías: 573    Lípidos: 27 Proteínas: 17,1    H. Carb.: 69,8	Hamburguesa (queso, lechuga y tomate) con patatas fritas  Postre Especial Calorías: 728    Lípidos: 39,8 Proteínas: 36,2    H. Carb.: 75,9	<b>VACACIONES</b>



## MES: DICIEMBRE

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Paella mixta (carne y pescado)  Tortilla francesa  Fruta Calorías: 564    Lípidos: 28,8 Proteínas: 23,2    H. Carb.: 56,8	Sopa de cocido con fideos  Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo  Fruta Calorías: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	Macarrones con jamón Filetes de merluza con lechuga y zanahoria Fruta Calorías: 633    Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1    H. Carb.: 70,4	<b>FIESTA</b>	Judías pintas con arroz y verduras <b>Tortilla de patata</b> Fruta Calorías: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz a la milanesa (jamón, queso, zanahoria) <b>Palometa con tomate</b> Fruta Calorías: 589    Lípidos: 28,5 Proteínas: 26,4    H. Carb.: 60,6	Crema de verduras y legumbres (jud b, garb.pat,ceb) <b>Albóndigas de ternera con patatas</b> Fruta Calorías: 524    Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6    H. Carb.: 56,9	Patatas guisadas con cazón  Pollo al chilindrón Fruta Calorías: 476    Lípidos: 23,6 Proteínas: 28,2    H. Carb.: 40,5	Lentejas guisadas  Tortilla francesa  Yogur Calorías: 646    Lípidos: 39 Proteínas: 31,8    H. Carb.: 44,7	<b>Espaguetis boloñesa</b> <b>Limanda rebozada con lechuga y maíz</b> Fruta Calorías: 621    Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1    H. Carb.: 54,1
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<b>Sopa de fideos</b>  Lomo en salsa con patatas fritas Fruta Calorías: 520    Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9    H. Carb.: 47,7	Garbanzos con chorizo <b>Panga con verduritas</b> Fruta Calorías: 604    Lípidos: 31,9 Proteínas: 25,9    H. Carb.: 57,2	Crema de calabacín  Tortilla de patata Fruta Calorías: 573    Lípidos: 27 Proteínas: 17,1    H. Carb.: 69,8	<b>Hamburguesa (queso, lechuga y tomate) con patatas fritas</b> <b>Postre Especial</b> Calorías: 728    Lípidos: 39,8 Proteínas: 36,2    H. Carb.: 75,9	<b>VACACIONES</b>



## MES: DICIEMBRE

			JUEVES 1	VIERNES 2
			Paella mixta (carne y pescado)  <b>Jamón York a la plancha</b>  Fruta Calorías: 564    Lípidos: 28,8 Proteínas: 23,2    H. Carb.: 56,8	Sopa de cocido con fideos  Cocido completo; Garbanzos con carne y chorizo  Fruta Calorías: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>FIESTA</b>	<b>FIESTA</b>	Macarrones con jamón  Filetes de merluza con lechuga y zanahoria  Fruta Calorías: 633    Lípidos: 26,5 Proteínas: 33,1    H. Carb.: 70,4	<b>FIESTA</b>	Judías pintas con arroz y verduras  <b>Lomo a la plancha</b>  Fruta Calorías: 557    Lípidos: 24,9 Proteínas: 25    H. Carb.: 63
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
Arroz a la milanesa (jamón, queso, zanahoria)  Palometa con tomate  Fruta Calorías: 589    Lípidos: 28,5 Proteínas: 26,4    H. Carb.: 60,6	Crema de verduras y legumbres (jud b, garb.pat,ceb)  <b>Albóndigas de ternera con patatas</b>  Fruta Calorías: 524    Lípidos: 27,2 Proteínas: 19,6    H. Carb.: 56,9	Patatas guisadas con cazón  Pollo al chilindrón  Fruta Calorías: 476    Lípidos: 23,6 Proteínas: 28,2    H. Carb.: 40,5	Lentejas guisadas  <b>Salchichas frescas</b>  Yogur Calorías: 646    Lípidos: 39 Proteínas: 31,8    H. Carb.: 44,7	<b>Espaguetis boloñesa</b>  Limanda rebozada con lechuga y maíz  Fruta Calorías: 621    Lípidos: 30,7 Proteínas: 36,1    H. Carb.: 54,1
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
<b>Sopa de fideos</b>  Lomo en salsa con patatas fritas  Fruta Calorías: 520    Lípidos: 22,8 Proteínas: 33,9    H. Carb.: 47,7	Garbanzos con chorizo  Panga con verduritas  Fruta Calorías: 604    Lípidos: 31,9 Proteínas: 25,9    H. Carb.: 57,2	Crema de calabacín  <b>Filete plancha con ensalada</b>  Fruta Calorías: 573    Lípidos: 27 Proteínas: 17,1    H. Carb.: 69,8	<b>Hamburguesa (queso, lechuga y tomate) con patatas fritas</b>  Postre Especial Calorías: 728    Lípidos: 39,8 Proteínas: 36,2    H. Carb.: 75,9	<b>VACACIONES</b>

