

# DICIEMBRE 2024

# COMEDOR BIESCAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>2</b> Brócoli con patatas Albóndigas con tomate</p> <p>Pan, fruta y agua 672 Kcal.</p>	<p><b>3</b> Arroz con tomate Rape en salsa de verduras</p> <p>Pan, fruta y agua 680 kcal.</p>	<p><b>4</b> Crema de verduras Chuletas de pavo con patatas</p> <p>Pan, lácteo y agua 710 Kcal.</p>	<p><b>5</b> Borrajás con patatas Merluza al horno con tomate natural</p> <p>Pan integral, fruta y agua 780 Kcal.</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>
<p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>10</b> Sopa de fideos Pollo asado con ensalada</p> <p>Pan, fruta y agua 780 Kcal.</p>	<p><b>11</b> Judías verdes con patatas Albóndigas de pescado en salsa</p> <p>Pan, lácteo y agua 710 Kcal.</p>	<p><b>12</b> Espaguetis con tomate Tortilla francesa con ensalada</p> <p>Pan integral, fruta y agua 760 Kcal.</p>	<p><b>13</b> Judías blancas con verduras y arroz Bacalao a la vizcaína</p> <p>Pan, fruta y agua 710 Kcal.</p>
<p><b>16</b> Acelgas con patatas Salchichas con tomate natural</p> <p>Pan, fruta y agua 630 kcal.</p>	<p><b>17</b> Arroz de pescado Tortilla de patata</p> <p>Pan, fruta y agua 720 Kcal.</p>	<p><b>18</b> Garbanzos guisados con verduras Salmón al orio</p> <p>Pan, lácteo y agua 660 Kcal.</p>	<p><b>19</b> Crema de zanahoria Lomo con ensalada y tomate natura</p> <p>Pan integral, fruta y agua 720 Kcal.</p>	<p><b>20</b> Sopa de cocido Pizza de jamón y queso</p> <p>Pan, fruta y agua 675 Kcal.</p>

# RECOMENDADOR DE CENAS

## COMIDA



## CENA



PASTA / ARROZ

CARNE



PASTA / ARROZ

PESCADO



PASTA / ARROZ

HUEVO



VERDURA

CARNE



VERDURA

PESCADO



VERDURA

HUEVO



LEGUMBRES

CARNE



LEGUMBRES

PESCADO



LEGUMBRES

HUEVO



FRUTA



LÁCTEO



VERDURA

PESCADO



VERDURA

HUEVO



VERDURA

CARNE



PASTA / ARROZ

PESCADO



PASTA / ARROZ

HUEVO



PASTA / ARROZ

CARNE



VERDURA

PESCADO



VERDURA

HUEVO



VERDURA

CARNE



LÁCTEO



FRUTA