

## DICIEMBRE 2025

## COMEDOR BIESCAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>1</b> Sopa de cocido Hamburguesas con tomate y lechuga Pan, fruta y agua 672 Kcal.	<b>2</b> Arroz con tomate Rape en salsa de verduras Pan, fruta y agua 680 kcal.	<b>3</b> Crema de verduras Pechugas a la plancha con patatas y lechuga Pan, lácteo y agua 710 Kcal.	<b>4</b> Lentejas a la riojana Tortilla de patata con ensalada de tomate Pan integral, fruta y agua 760Kca.	<b>5</b> Borrajás con patatas Merluza al horno con tomate natural Pan, fruta y agua 780 Kcal.
<b>FESTIVO</b>	<b>9</b> Sopa de fideos Pollo asado con ensalada de maíz y atún Pan, fruta y agua 780 Kcal.	<b>10</b> Judías verdes con patatas Albóndigas de pescado en salsa de verduras Pan, lácteo y agua 710 Kcal.	<b>11</b> Espaguetis carbonara Tortilla francesa con ensalada de tomate Pan integral, fruta y agua 760 Kcal.	<b>12</b> Judías blancas con verduras y arroz Bacalao a la vizcaína Pan, fruta y agua 710 Kcal.
<b>15</b> Acelgas con jamón Salchichas con tomate natural Pan, fruta y agua 630 kcal.	<b>16</b> Arroz de pescado Tortilla de patata con lechuga y tomate Pan, fruta y agua 720 Kcal.	<b>17</b> Garbanzos con verduras Salmón al orio con ensalada de maíz y tomate Pan, lácteo y agua 760 Kcal.	<b>18</b> Crema de zanahoria Lomo a la plancha con ensalada y tomate natural Pan integral, fruta y agua 720 Kcal.	<b>19</b> Sopa de cocido Pizza de jamón y queso Pan, fruta y agua 675 Kcal.

## RECOMENDADOR DE CENAS

COMIDA	→	CENA
PASTA / ARROZ + CARNE		VERDURA + PESCADO
PASTA / ARROZ + PESCADO		VERDURA + HUEVO
PASTA / ARROZ + HUEVO		VERDURA + CARNE
VERDURA + CARNE		PASTA / ARROZ + PESCADO
VERDURA + PESCADO		PASTA / ARROZ + HUEVO
VERDURA + HUEVO		PASTA / ARROZ + CARNE
LEGUMBRES + CARNE		VERDURA + PESCADO
LEGUMBRES + PESCADO		VERDURA + HUEVO
LEGUMBRES + HUEVO		VERDURA + CARNE
FRUTA		LÁCTEO
LÁCTEO		FRUTA