

MENU DICIEMBRE 2020

El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

MIÉRCOLES 30 PASTA NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 560 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 15 HC 82 Alérgenos 1,3,4	MARTES 1 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2,3	MIÉRCOLES 2 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 528 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 72 Alérgenos 1,3	JUEVES 3 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 30 HC 61 Alérgenos 3	VIERNES 4 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 20 HC 56 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	JUEVES 10 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 11 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC81 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 14 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2,3	MARTES 15 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALS C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 574 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 84 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 16 SOPA DE LETRAS POLLO EN SALS DE ZANAHORIA CON PATATAS LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 61 Alérgenos 1, 3	JUEVES 17 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 18 COLIFLOR GUIADA CON PATATAS MERLUZA EN SALS VERDE C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 21 PURE DE BROCOLI TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 72 Alérgenos 1,2,3	MARTES 22 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 618 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 32 HC 45 Alérgenos 3,4	MIÉRCOLES 23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85 Alérgenos 3	JUEVES 24	VIERNES 25
LUNES 28 PASTA NAPOLITANA TORTILLA FRANCESA C/BROCOLI LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 580 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 14 HC 89 Alérgenos 1,2,3	MARTES 29 PURÉ DE CALABAZA FILETES EN SALS C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 85 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 30 PAELLA MIXTA ENSALADA DE ZANAHORIA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 762 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 20 HC 58 Alérgenos 1, 3, 4	JUEVES 31	VIERNES 1

***Alérgenos:**

1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuetes, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos



Verdura del mes: BROCOLI



**Conviene recordar (sobre todo en estas fechas), que el consumo de azúcar debe ser muy moderado, ya que, en exceso, puede ser perjudicial para la salud de nuestros niños y niñas y causar en un futuro, enfermedades como diabetes, obesidad y otras enfermedades cardiovasculares.*

RECOMENDACIONES DE CENA DICIEMBRE 2020

<u>LUNES 30</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 1</u> ENSALADA TERNERA C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 2</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 3</u> VERDURA PESCADO BLANCO LACTEO	<u>VIERNES 4</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 7</u>	<u>MARTES 8</u>	<u>MIÉRCOLES 9</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>JUEVES 10</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 11</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 14</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 15</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 16</u> ENSALADA TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 17</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 18</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 21</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 22</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 23</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 24</u>	<u>VIERNES 25</u>
<u>LUNES 28</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 29</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>MIÉRCOLES 30</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS	<u>JUEVES 31</u>	<u>VIERNES 1</u>