



MENU SIN PESCADO Y SIN HUEVO DICIEMBRE 2020



***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE PESCADO NI HUEVO, NI TRAZAS DE LOS MISMOS**

MIÉRCOLES 30 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE FILETE TERNERA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 623 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 19 HC 95 Alérgenos 1,3	MARTES 1 MENESTRA DE VERDURAS LOMO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 82 Alérgenos 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 TERNERA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 59 Alérgenos 1,3
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE FILETE TERNERA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 623 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 19 HC 95 Alérgenos 1,3	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 LOMO HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 651 PROTEÍNAS G. 30 GRASA 21 HC 80 Alérgenos 1,3
LUNES 14 SPAGUETTIS CON VERDURAS LOMO PLANCHA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 612 PROTEÍNAS G. 168 GRASA 21 HC 96 Alérgenos 1,3	MARTES 15 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA 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 SALSA 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 20 COLIFLOR GUIADA CON PATATAS PAVO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 86 Alérgenos 1,3
LUNES 21 PURE DE BROCOLI POLLO PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 19 HC 65 Alérgenos 1,3	MARTES 22 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PAVO ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 601 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 66 Alérgenos 3	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 EN SALSA NAPOLITANA FILETE DE TERNERA CON JUDIAS VERDES LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 602 PROTEÍNAS G. 22 GRASA 15 HC 91 Alérgenos 1,3	MARTES 29 PURÉ DE CALABAZA FILETES EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 85 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 30 PAELLA DE VERDURAS Y POLLO ENSALADA DE ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 752 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 56 Alérgenos 1,3	JUEVES 31	VIERNES 1

***Alérgenos:**

1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 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****SIN PESCADOY SIN HUEVO 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 HAMBURGUESA TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 3</u> VERDURA LOMO PLANCHA LACTEO	<u>VIERNES 4</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 7</u>	<u>MARTES 8</u>	<u>MIÉRCOLES 9</u> ENSALADA POLLO HORNO FRUTA	<u>JUEVES 10</u> HORTALIZAS PAVO PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 11</u> ENSALADA TERNERA EN SALSA LACTEO
<u>LUNES 14</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 15</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE CARNE FRUTA	<u>MIÉRCOLES 16</u> ENSALADA LOMO PLANCHA FRUTA	<u>JUEVES 17</u> ENSALADA PAVO EN SALSA LACTEO	<u>VIERNES 18</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 21</u> ENSALADA LOMO CON TOMATE FRUTA	<u>MARTES 22</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 23</u> ENSALADA RAGOUT DE PAVO FRUTA	<u>JUEVES 24</u>	<u>VIERNES 25</u>
<u>LUNES 28</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 29</u> ENSALADA FILETES DE JAMÓN FRUTA	<u>MIÉRCOLES 30</u> ENSALADA SALCHICHAS DE AVE AL HORNO MACEDONIA FRUTAS	<u>JUEVES 31</u>	<u>VIERNES 1</u>