



MENU DICIEMBRE 2020 SIN HUEVO



***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO NI TRAZAS DEL MISMO.**

<u>MIÉRCOLES 30</u> PASTA NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 560 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 15 HC 82 Alérgenos 1,3,4	<u>MARTES 1</u> MENESTRA DE VERDURAS LOMO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 82 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 2</u> CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 528 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 72 Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 3</u> ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 30 HC 61 Alérgenos 3	<u>VIERNES 4</u> JUDÍAS 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
<u>LUNES 7</u>	<u>MARTES 8</u>	<u>MIÉRCOLES 9</u> 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	<u>JUEVES 10</u> 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	<u>VIERNES 11</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 14</u> SPAGUETTIS CON VERDURAS LOMO PLANCHA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 612 PROTEÍNAS G. 168 GRASA 21 HC 96 Alérgenos 1,3	<u>MARTES 15</u> 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	<u>MIÉRCOLES 16</u> 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	<u>JUEVES 17</u> ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	<u>VIERNES 18</u> COLIFLOR GUIADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 21</u> PURE DE BROCOLI POLLO PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 19 HC 65 Alérgenos 1,3	<u>MARTES 22</u> 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	<u>MIÉRCOLES 23</u> 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	<u>JUEVES 24</u>	<u>VIERNES 25</u>
<u>LUNES 28</u> PASTA EN SALSA NAPOLITANA FILETE DE TERNERA CON JUDÍAS VERDES LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 602 PROTEÍNAS G. 22 GRASA 15 HC 91 Alérgenos 1,3	<u>MARTES 29</u> PURÉ DE CALABAZA FILETES EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 85 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 30</u> PAELLA MIXTA ENSALADA DE ZANAHORIA LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 762 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 20 HC 58 Alérgenos 1, 3, 4	<u>JUEVES 31</u>	<u>VIERNES 1</u>

***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**DICIEMBRE 2020 SIN HUEVO**

<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 POLLO HORNO LACTEO
<u>LUNES 14</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 15</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 16</u> ENSALADA LOMO PLANCHA 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 BONITO CON TOMATE 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>