



MENU SIN LECHE Y SIN FRUTOS SECOS DICIEMBRE 2020



TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE NI FRUTOS SECOS (Ni trazas de los mismos).

MIÉRCOLES 30 PASTA NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 560 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 15 HC 82 Alérgenos 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 YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 528 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 72 Alérgenos 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 YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 20 HC 56 Alérgenos 3,4
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 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 YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC 81 Alérgenos 3,4
LUNES 14 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 2,3	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 YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 61 Alérgenos 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 Salsa VERDE C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 81 Alérgenos 3,4
LUNES 21 PURÉ DE BROCOLI TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 72 Alérgenos 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 YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 580 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 14 HC 89 Alérgenos 2,3	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 MIXTA ENSALADA DE ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 762 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 20 HC 58 Alérgenos 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 YOGUR DE SOJA	<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 YOGUR DE SOJA
<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 YOGUR DE SOJA,	<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 YOGUR DE SOJA	<u>MIÉRCOLES 30</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS	<u>JUEVES 31</u>	<u>VIERNES 1</u>