



MENÚ DICIEMBRE 2022 SIN LECHE



TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE (Ni trazas de las mismas)

LUNES 5 MENESTRA DE VERDURAS LOMO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA  	MARTES 6     *Feliz Navidad*	MIÉRCOLES 7 CREMA DE ZANAHORIA POLLO ASADO CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA  	JUEVES 8     *Feliz Navidad*	VIERNES 9 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA    
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 404 PR: 17,1g LIP: 12,0g HC: 55,5g				
LUNES 12 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE FILETE PAVO C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA  	MARTES 13 PURE DE BONIATO Y CALABAZA POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA  	MIÉRCOLES 14 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA    	JUEVES 15 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS BONITO CON TOMATE FRUTA, PAN/AGUA    	VIERNES 16 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA    
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 395 PR: 14,7g LIP: 9,7g HC: 60,7g				
LUNES 19 SPAGUETTIS CON VERDURAS FILETE DE CERDO CON PUERRO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA  	MARTES 20 PURÉ DE PATATA Y BROCOLI RAGOUT DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA  	MIÉRCOLES 21 SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATAS AL HORNO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA  	JUEVES 22 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y MISO FRUTA, PAN/AGUA  	VIERNES 23 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA    
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 398 PR: 16,3g LIP: 10,5g HC: 59,5g				
LUNES 26 PURE DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA  	MARTES 27 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA    	MIÉRCOLES 28 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA  	JUEVES 29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA  	VIERNES 30 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA    
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 402 PR: 18,3g LIP: 15,5g HC: 47,8g				

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCADO, SE DEBE AL HECHO DE SER CONGELADOS (POR NORMATIVA), Y NO GARANTIZAN LA INEXISTENCIA DE TRAZAS DE LOS MISMOS, ASÍ COMO EL SÉSAMO EN EL PAN



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.

Felices fiestas!

RECOMENDACIONES DE CENA DICIEMBRE 2022 SIN LECHE



LUNES 5 ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHAS FRUTA	MARTES 6 	MIÉRCOLES 7 ENSALADA CALAMARES FRUTA	JUEVES 8 	VIERNES 9 ENSALADA SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO FRUTA
LUNES 12 VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHAS FRUTA	MARTES 13 VERDURAS PESCADO BLANCO FRUTA	MIÉRCOLES 14 ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	JUEVES 15 HORTALIZAS POLLO PLANCHAS FRUTA	VIERNES 16 ENSALADA LOMO PLANCHAS FRUTA
LUNES 19 VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	MARTES 20 ENSALADA BONITO HORNO FRUTA	MIÉRCOLES 21 VERDURAS FILETE CERDO FRUTA	JUEVES 22 ENSALADA LENGUADO AL HORNO YOGURT DE SOJA	VIERNES 23 ENSALADA JAMON YORK PLANCHAS MACEDONIA FRUTAS
LUNES 26 ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO SIN HUEVO FRUTA	MARTES 27 VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	MIÉRCOLES 28 ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	JUEVES 29 ENSALADA LENGUADO AL HORNO YOGURT DE SOJA	VIERNES 30 VERDURAS SALCHICHAS FRESCAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS

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.

Felices fiestas!



Verdura del mes: BROCOLI



Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer.

Más info: <https://www.guiainfantil.com/>