



MENÚ DICIEMBRE 2022 SIN PESCADO



TODA LA MATERIA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE NINGÚN TIPO DE PESCADO, NI TRAZAS DE LOS MISMOS.

LUNES 5 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	MARTES 6 	MIÉRCOLES 7 CREMA DE ZANAHORIA POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 8 	VIERNES 9 JUDÍAS VERDES CON TOMATE TERNERA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 406 PR: 17,6g LIP: 12,1g HC: 55,4g				
LUNES 12 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, 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 LOMO CERDO PLANCHA LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 15 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 16 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS PAYO AL HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 395 PR: 14,1g LIP: 9,2g HC: 60,1g				
LUNES 19 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 20 PURÉ DE PATATA Y BROCOLI RAGOUT DE TERNERA EN SALSAS C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 21 SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSAS DE ZANAHORIA CON PATATAS AL HORNO LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 22 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y MISO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 23 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS FILETE CERDO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 399 PR: 16,1g LIP: 10g HC: 59,1g				
LUNES 26 PURE DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 27 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y CARNE ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 28 ESPIRALES EN SALSAS DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSAS CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, mercurio, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 30 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA LOMO AL HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 401 PR: 18,1g LIP: 15,3g HC: 47,6g				

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!

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/>