

MENÚ DICIEMBRE 2022

El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

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 MERLUZA 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 PURÉ 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 LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 15 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO CASERAS FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 16 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 392 PR: 14,5g LIP: 9,7g HC: 60,3g				
LUNES 19 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, 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 LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 22 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 23 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 399 PR: 16,1g LIP: 10g HC: 59,1g				
LUNES 26 PURÉ DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, 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 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 MERLUZA 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!

RECOMENDACIONES DE CENA DICIEMBRE 2022

<u>LUNES 5</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 6</u> 	<u>MIÉRCOLES 7</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 8</u> 	<u>VIERNES 9</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 12</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 13</u> VERDURAS PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 14</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 15</u> HORTALIZAS POLLO PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 16</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 19</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 20</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 21</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 22</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 23</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 26</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 27</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 28</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 29</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 30</u> VERDURAS SALCHICHAS 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.quicainfantil.com/>