

MENÚ DICIEMBRE

LUNES

131,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g
Judías verdes con patatas salteadas
Namburguesa con tomate
Coditos en blanco
Pan
Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Ensalada de patata y cebolla con mayonesa
 Fruta de temporada

151,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,8g - HC:65,7g
Crema de verduras y hortalizas
Albóndigas a la jardinera de gulanes y zanahoria
Pan / Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Arroz con verduras
 Postre de temporada
 Fruta de temporada

118,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:12,2g - HC:67,5g
Arroz con salsa de tomate
Lomo adobado al horno
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Ensalada de arroz
 Postre de salmón ahumado y queso de untar
 Fruta de temporada

HARTES

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g
DÍA DE LA DISCAPACIDAD
Arroz tres delicias
Varitas de merluza
Lechuga y remolacha
Pan / Macedonia fruti-tod@s

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Postre de verduras, setas y pescado
 Fruta de temporada

618,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,0g
Espirales con chorizo
Merluza en salsa verde
Pan / Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Crema de verduras
 Pavo a la plancha
 Fruta de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:11,0g - HC:84,0g
Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Calabacín salteado
Pan / Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Calabacín de vapor con patata frita
 Fruta de temporada

MIÉRCOLES

703,7Kcal - Prot:32,2g - Lip:19,4g - HC:130,4g
Lentejas con verduras
Tortilla francesa
Lechuga y zanahoria
Pan / Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Tortilla francesa con verduras y patata al horno
 Fruta de temporada

646,0Kcal - Prot:29,2g - Lip:23,0g - HC:71,6g
Sopa minestrone
Filete de pollo al horno
Patata panadera al horno
Pan / Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Pasta cocinada y patata de verduras
 Fruta de temporada

717,1Kcal - Prot:26,7g - Lip:25,8g - HC:89,6g
Coditos aglio-olio
Filete de merluza a la plancha
Lechuga y remolacha
Pan / Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Ensalada de mar
 Sopa de pescado con fideos
 Fruta de temporada

JUEVES

642,9Kcal - Prot:35,3g - Lip:21,4g - HC:71,6g
Espaguetis napolitana
Salmón al horno con ajo y perejil
Tomate aliñado
Pan / Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Salmón en salsa de soja con espárragos y coque con
 Fruta de temporada

792,2Kcal - Prot:30,4g - Lip:35,4g - HC:88,8g
Arroz a banda
Croquetas de jamón
Lechuga y aceitunas
Pan / Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Pavo en salsa con patata y verduras
 Fruta de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g
Crema de zanahoria
San Jacobo
Lechuga y maíz
Pan / Yogur de sabores

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Postre con queso, tomate y queso fresco
 Fruta de temporada

VIERNES

FESTIVO

541,6Kcal - Prot:13,2g - Lip:34,5g - HC:79,5g
Alubias con patatas
Revuelto de pavo
Lechuga y tomate
Pan / Fruta fresca

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Sopa de tortón
 Tortilla de patata y calabacín
 Fruta de temporada

JORNADA NAVIDEÑA: LOS DESIÇOS DE LA NAVIDAD
Ensalada LUCES NAVIDEÑAS (lechuga, tomate y maíz)
REGALITOS SORPRESA (surtido de hojaldritos variados con pastas de pliegos)
ESFUMILLONES DE CUCUMERES (pasta espiral de colores con salsa de tomate gratinada)
PROFITEROLES "OH BLANCA NAVIDAD" (profiteroles de nata)

RECOMENDACIÓN DE CENA:
 Crema de zanahoria
 Longanizas de pollo con patata / Fruta de temporada



EN EL MENÚ
 PODEMOS ENCONTRAR:

* Mínimo 1 vez a la semana pan integral
 * 1 vez a la semana yogur

* La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conference, pera Blanquilla, naranja, mandarina, pistano, coqui)

* Patificamos las legumbres y pastas ecológicas

