

MENÚ DICIEMBRE 2018



DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7} / Zumos de frutas/Galletas^{1,6,7,8,11,12} / Cereales varios¹ / Tostadas^{1,6} / Aceite de oliva / Mantequilla^{6,7} / Mermelada



LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ESTOFADO DE LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO VERDE, TOMATE) <i>Stew lentils with vegetables</i> CAELLA A LA PLANCHA ^{2,4,14} (AJO, PEREJIL) ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 804,54 - Prot: 37,32gr HDC: 112,08 gr. - Lip: 26,52 gr.	MACARRONES CON TOMATE CASERO ^{1,3} (TOMATE, AJO, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> SAN JACOBO ^{1,6,7} BASTONCITOS DE ZANAHORIA <i>Breaded ham and carrots</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 815,21 - HDC: 96,91 gr Prot: 28,91 gr. - Lip: 24,84 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	FIESTA NACIONAL	DÍA NO LECTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO ^{1,3,7} (AJO, CEBOLLA, TOMATE, QUESO) <i>Pasta with tomato sauce</i> TORTILLA FRANCESA ³ ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	JUDIAS CON CHORIZO ¹² (PATATA, ZANAHORIA, CHORIZO) <i>Beans with sausages</i> MERLUZA ENHARINADA (HARINA, AJO, PEREJIL) ^{1,4} TOMATE ALIÑADO <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr. - Lip: 26,9 gr.	CREMA DE PUERROS/PICATOSTES ^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> ALBONDIGAS DE TERNERA ^{1,b} MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr	COCIDO COMPLETO ^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	ARROZ CON TOMATE (AJO, CEBOLLA, TOMATE) <i>Rice with tomato sauce</i> CAZÓN A LA PLANCHA ^{2,4,14} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr. - Lip: 27,9 gr.
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
LENTEJAS CON VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, CEBOLLA) <i>Lentils with vegetables</i> FOGONERO AL HORNO/SALSA TOMATE ⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr. - Lip: 22,9 gr.	CREMA DE ZANAHORIA/PICATOSTES ^{1,6} (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> CHULETA DE AGUJA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 847,21 - HDC: 103,79 gr Prot: 45,62gr. - Lip: 22,08 gr.	COCIDO COMPLETO ^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 803,86 - HDC: 92,60 gr Prot: 53,23gr. - Lip: 24,51 gr.	ARROZ MELOSO CON POLLO (PIMIENTO, CEBOLLA, POLLO) <i>Rice with chicken</i> CAELLA EN SALSA ^{2,4,14} ZANAHORIA, TOMATE, CEBOLLA <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801,64 - HDC: 95,02 gr Prot: 45,69 gr. - Lip: 26,53 gr.	MACARRONES CON TOMATE CASERO ^{1,3} (AJO, CEBOLLA, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> EMPANADILLAS DE ATÚN ^{1,2,4,6,7,9,10,12} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Tuna pasty with salad</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 824,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr. - Lip: 25,58 gr.

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuets, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuces, ¹⁴Moluscos

easy & good.