



MENÚ OTOÑO

Diciembre 2018

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes			
3	4	5	6	7			
<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de verduras (calabacín, acelga, patata, zanahoria, cebolla) ▪Tortilla de patata ▪Ensalada de tomate ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Sopa de fideos con pollo ▪Albóndigas de cerdo guisadas ▪Arroz ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Tallarines con calabacín salteado ▪Merluza al horno con patata al vapor ▪Ensalada de lechuga ▪Pan/agua/Fruta 	FESTIVO	FESTIVO			
10	11	12	13	14			
<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de verduras ▪Lasaña de carne con bechamel (pasta, carne de ternera, cebolla, tomate frito, queso gruyere, leche entera y perejil) ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de champiñones ▪Filete ternera empanado ▪Patatas fritas y ensalada de lechuga ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Arroz salteado (zanahoria y puerro) ▪Bonito/pez espada al horno en salsa de tomate ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Lentejas guisadas (calabacín, zanahoria, cebolla) ▪Tortilla francesa ▪Ensalada de pasta, tomate fresco y zanahoria rallada ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Coliflor con bechamel ▪Merluza al horno ▪Guisante cocido y patata al vapor ▪Pan/agua/Lácteo variable 			
17	18	19	20	21			
<ul style="list-style-type: none"> ▪Caldo de verdura (verdura, pollo y patata) Verdura: repollo/nabiza/grelo ▪Lasaña de coliflor (coliflor, ternera, tomate y cebolla) ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Garbanzos estofados con verduras (garbanzo, zanahoria, patata, pimiento rojo y cebolla) ▪Arroz con merluza (arroz, merluza, tomate, cebolla y pimiento rojo) ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Crema de calabaza y zanahoria (patata, cebolla, puerro) ▪Merluza en salsa verde ▪Guisantes cocidos y puré de patatas. ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Coliflor con ajada y aceite de oliva ▪Empanada de atún (pimiento, cebolla, tomate frito) ▪Ensalada de canónigos y zanahoria. ▪Pan/agua/Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> ▪Arroz con champiñones salteados ▪Tortilla francesa ▪Ensalada de endibia y granada. ▪Pan/agua/ Lácteo entero sin azucar 			
VACACIONES DE NAVIDAD DESDE EL 22 DE DICIEMBRE HASTA EL 7 DE ENERO, AMBOS INCLUIDOS							
Información nutricional media estimada para IR de 2300kcal:							
	Grupo	Energía	Proteínas	Hidratos C	Fibra vegetal	Lípidos	Colesterol
	SEMANA 1	870kcal	37gr	101g	14g	33g	203g
	SEMANA 2	851kcal	36gr	91g	14g	35g	110g
	SEMANA 3	815kcal	29gr	95g	14g	33g	90g
	SEMANA 4	805kcal	35gr	85g	13g	33g	102g
*Se seguirá ofreciendo leche a los niños que lo deseen							