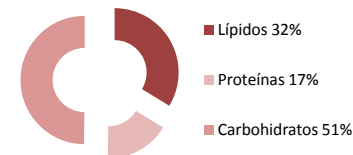


	LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08				
PRIMER PLATO	Coditos pomodoro	Alubias pintas c/arroz	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	VIERNES 01			
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos con jamón	Filete de pollo a la plancha c/ ensalada				Arroz tres delicias	Rabas de calamar con ensalada		
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada				Postre lácteo	Pan blanco		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco						698,22	698,22
PAN								32,12	32,12
Energía (kcal)	785,38	703,41			16,26	16,26			
Lípidos (g)	31,37	21,34			85,18	85,18			
Proteínas (g)	28,89	35,83							
Carbhidrato(g)	101,21	91,64							
	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15				
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Judías verdes	Alubias blancas	Sopa de fideos				
SEGUNDO PLATO	Pizza italiana	Merluza empanada con ensalada	Ragout de ternera con hortalizas	Huevos rellenos con atún y tomate	Filete de pollo a la plancha c/ensalada				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo				
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco				
PAN									
Energía (kcal)	808,26	850,10	661,01	721,01	636,59	735,40			
Lípidos (g)	25,53	34,54	30,15	30,90	25,41	29,31			
Proteínas (g)	35,87	29,26	29,97	23,64	32,23	30,20			
Carbhidrato(g)	111,34	105,94	67,54	85,83	69,11	87,95			
	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22				
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún	Arroz a la marinera	Sopa de cocido	Crema de zanahoria Hamburguesa completa con chips Postre especial	Sopa de picadillo				
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo adobada c/ensalada	Varitas de merluza con ensalada	Cocido completo con verduras		Huevos fritos con patatas fritas				
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		Postre lácteo				
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		Pan blanco				
PAN									
Energía (kcal)	603,82	774,34	823,91		758,47	740,13			
Lípidos (g)	26,77	27,29	25,68		35,69	28,86			
Proteínas (g)	19,38	25,80	42,93		32,06	30,04			
Carbhidrato(g)	72,16	106,71	106,38		101,18	96,61			

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades

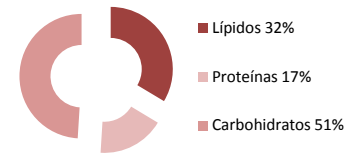
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08					
PRIMER PLATO	Coditos pomodoro Tortilla francesa con jamón Fruta de temporada Pan Integral	Alubias pintas c/arroz Filete de pollo a la plancha c/ ensalda Fruta de temporada Pan Integral	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	Arroz tres delicias Calamares a la plancha c/ensalada Postre lácteo desnatado Pan Integral				
SEGUNDO PLATO										
GUARNICIÓN										
POSTRE										
PAN										
Energía (kcal)	665,38	623,41				608,22	608,22			
Lípidos (g)	21,37	21,34				22,12	22,12			
Proteínas (g)	28,89	35,83				16,26	16,26			
Carbohidrato(g)	81,21	71,64				85,18	85,18			
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15					
PRIMER PLATO	Lentejas con verduras Filete a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan Integral	Menestra de verduras Merluza a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan Integral	Judías verdes Ragout de ternera con hortalizas Postre lácteo desnatado Pan Integral	Alubias blancas Huevos rellenos con atún y tomate Fruta de temporada Pan Integral	Sopa de fideos Filete de pollo a la plancha c/ensalada Postre lácteo desnatado Pan Integral					
SEGUNDO PLATO										
GUARNICIÓN										
POSTRE										
PAN										
Energía (kcal)	808,26	850,10	661,01	721,01	636,59	735,40	735,40			
Lípidos (g)	25,53	34,54	30,15	30,90	25,41	29,31	29,31			
Proteínas (g)	35,87	29,26	29,97	23,64	32,23	30,20	30,20			
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	67,54	85,83	69,11	87,95	87,95			
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22					
PRIMER PLATO	Espaguetis al ajillo Cinta de lomo adobada c/ensalada Fruta de temporada Pan Integral	Crema de verduras Merluza a la plancha con ensalada Fruta de temporada Pan Integral	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo desnatado Pan Integral	Crema de zanahoria Hamburguesa completa con chips Postre especial	Sopa de picadillo Huevos a la plancha con tomate aliñado Postre lácteo desnatado Pan Integral					
SEGUNDO PLATO										
GUARNICIÓN										
POSTRE										
PAN										
Energía (kcal)	603,82	774,34	823,91		758,47	740,13	740,13			
Lípidos (g)	26,77	27,29	25,68		35,69	28,86	28,86			
Proteínas (g)	19,38	25,80	42,93		32,06	30,04	30,04			
Carbohidrato(g)	72,16	106,71	106,38		101,18	96,61	96,61			

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

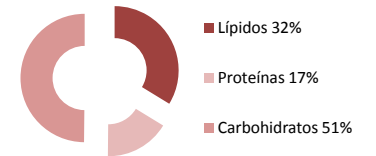


VIERNES 01	
Arroz tres delicias Calamares fritos con ensalada	
Postre lácteo Pan sin gluten	
698,22	698,22
32,12	32,12
16,26	16,26
85,18	85,18

	LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	Espaguetis pomodoro Huevos fritos con jamón	Alubias pintas c/arroz Filete de pollo a la plancha c/ ensalada	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	744,39
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal)	785,38	703,41				
Lípidos (g)	31,37	21,34				26,36
Proteínas (g)	28,89	35,83				32,36
Carbohidrato(g)	101,21	91,64				96,43
	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas Panini casero	Paella mixta Merluza a la andaluza con ensalada	Judías verdes Ragout de ternera con hortalizas	Alubias blancas Huevos rellenos con atún y tomate	Sopa de ave Filete de pollo a la plancha c/ensalada	735,40
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal)	808,26	850,10	661,01	721,01	636,59	
Lípidos (g)	25,53	34,54	30,15	30,90	25,41	29,31
Proteínas (g)	35,87	29,26	29,97	23,64	32,23	30,20
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	67,54	85,83	69,11	87,95
	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Macarrones con atún Cinta de lomo adobada c/ensalada	Arroz a la marinera Merluza andaluza con ensalada	Sopa de fideos Cocido completo con verduras	Crema de zanahoria Hamburguesa completa con chips	Sopa de picadillo Huevos fritos con patatas fritas	740,13
SEGUNDO PLATO						
GUARNICIÓN						
POSTRE						
PAN						
Energía (kcal)	603,82	774,34	823,91		758,47	
Lípidos (g)	26,77	27,29	25,68		35,69	28,86
Proteínas (g)	19,38	25,80	42,93		32,06	30,04
Carbohidrato(g)	72,16	106,71	106,38		101,18	96,61

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades



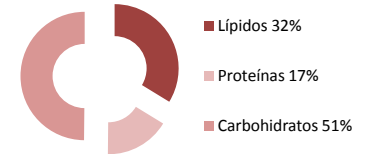
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	VIERNES 01		
PRIMER PLATO	Espaguetis pomodoro	Alubias pintas c/arroz	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	Ensalada de arroz		
SEGUNDO PLATO	Jamón asado con ensalada	Filete de pollo a la plancha c/ ensalada				Calamares fritos con ensalada	Postre lácteo	
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada				Pan blanco		
POSTRE								
PAN								
Energía (kcal)	785,38	703,41				698,22	698,22	
Lípidos (g)	31,37	21,34				32,12	32,12	
Proteínas (g)	28,89	35,83				16,26	16,26	
Carbohidrato(g)	101,21	91,64				85,18	85,18	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Paella mixta	Judías verdes	Alubias blancas	Sopa de ave			
SEGUNDO PLATO	Pizza italiana	Merluza a la andaluza con ensalada	Ragout de ternera con hortalizas	Filete de cerdo con ensalada	Filete de pollo a la plancha c/ensalada			
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo			
POSTRE			Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
PAN								
Energía (kcal)	808,26	850,10	661,01	721,01	636,59	735,40	735,40	
Lípidos (g)	25,53	34,54	30,15	30,90	25,41	29,31	29,31	
Proteínas (g)	35,87	29,26	29,97	23,64	32,23	30,20	30,20	
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	67,54	85,83	69,11	87,95	87,95	
PRIMER PLATO	Macarrones con atún	Arroz a la marinera	Sopa de fideos	Crema de zanahoria Hamburguesa completa con chips	Sopa maravilla			
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo adobada c/ensalada	Merluza a la andaluza con ensalada	Cocido completo con verduras		Jamón asado con patatas fritas			
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		Postre lácteo			
POSTRE			Pan blanco		Pan blanco			
PAN				Postre especial				
Energía (kcal)	603,82	774,34	823,91		758,47	740,13	740,13	
Lípidos (g)	26,77	27,29	25,68		35,69	28,86	28,86	
Proteínas (g)	19,38	25,80	42,93		32,06	30,04	30,04	
Carbohidrato(g)	72,16	106,71	106,38		101,18	96,61	96,61	

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades



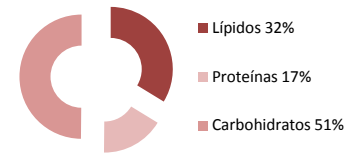
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	VIERNES 01				
PRIMER PLATO	Coditos pomodoro Huevos fritos con jamón Fruta de temporada Pan blanco	Alubias pintas c/arroz Filete de pollo a la plancha c/ ensalda Fruta de temporada Pan blanco	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	Arroz tres delicias Rabas de calamar con ensalada Postre lácteo Pan blanco				
SEGUNDO PLATO										
GUARNICIÓN										
POSTRE										
PAN										
Energía (kcal)	785,38	703,41				698,22	698,22			
Lípidos (g)	31,37	21,34				32,12	32,12			
Proteínas (g)	28,89	35,83				16,26	16,26			
Carbohidrato(g)	101,21	91,64				85,18	85,18			
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas Pizza italiana Fruta de temporada Pan blanco	Paella mixta Merluza a la andaluza con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Judías verdes Ragout de ternera con hortalizas Postre lácteo Pan blanco	Alubias blancas Huevos rellenos con atún y tomate Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Filete de pollo a la plancha c/ensalada Postre lácteo Pan blanco					
SEGUNDO PLATO										
GUARNICIÓN										
POSTRE										
PAN										
Energía (kcal)	808,26	850,10	661,01	721,01	636,59	735,40				
Lípidos (g)	25,53	34,54	30,15	30,90	25,41	29,31				
Proteínas (g)	35,87	29,26	29,97	23,64	32,23	30,20				
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	67,54	85,83	69,11	87,95				
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún Cinta de lomo adobada c/ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Arroz a la marinera Varitas de merluza con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan blanco	Crema de zanahoria Hamburguesa completa con chips Postre especial	Sopa de picadillo Huevos fritos con patatas fritas Postre lácteo Pan blanco					
SEGUNDO PLATO										
GUARNICIÓN										
POSTRE										
PAN										
Energía (kcal)	603,82	774,34	823,91		758,47	740,13				
Lípidos (g)	26,77	27,29	25,68		35,69	28,86				
Proteínas (g)	19,38	25,80	42,93		32,06	30,04				
Carbohidrato(g)	72,16	106,71	106,38		101,18	96,61				

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades



- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



VIERNES 01	
Ensalada de arroz Merluza a la plancha con ensalada	
Postre lácteo Pan blanco	
698,22	698,22
32,12	32,12
16,26	16,26
85,18	85,18

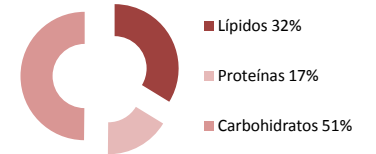
	LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	Coditos pomodoro	Alubias pintas c/arroz	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	744,39
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos con jamón	Filete de pollo a la plancha c/ ensalada				
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada				
PAN	Pan blanco	Pan blanco				
Energía (kcal)	785,38	703,41				
Lípidos (g)	31,37	21,34				26,36
Proteínas (g)	28,89	35,83				32,36
Carbhidrato(g)	101,21	91,64				96,43

	LUNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Arroz con tomate	Judías verdes	Alubias blancas	Sopa de fideos	735,40
SEGUNDO PLATO	Pizza italiana	Merluza empanada con ensalada	Ragout de ternera con hortalizas	Huevos rellenos con atún y tomate	Filete de pollo a la plancha c/ensalada	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	808,26	850,10	661,01	721,01	636,59	
Lípidos (g)	25,53	34,54	30,15	30,90	25,41	29,31
Proteínas (g)	35,87	29,26	29,97	23,64	32,23	30,20
Carbhidrato(g)	111,34	105,94	67,54	85,83	69,11	87,95

	LUNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún	Arroz con pollo	Sopa de cocido	Crema de zanahoria Hamburguesa completa con chips	Sopa de picadillo	740,13
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo adobada c/ensalada	Merluza a la andaluza con ensalada	Cocido completo con verduras		Huevos fritos con patatas fritas	
GUARNICIÓN						
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo		Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		Pan blanco	
Energía (kcal)	603,82	774,34	823,91		758,47	
Lípidos (g)	26,77	27,29	25,68		35,69	28,86
Proteínas (g)	19,38	25,80	42,93		32,06	30,04
Carbhidrato(g)	72,16	106,71	106,38		101,18	96,61

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades



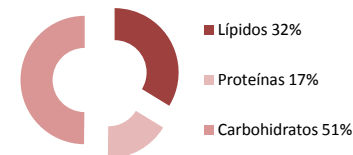
- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	VIERNES 01	
PRIMER PLATO	Coditos pomodoro	Alubias pintas c/arroz	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	Ensalada de arroz	
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos con tomate	Filete de pollo a la plancha c/ ensalada				Rabas de calamar con ensalada	
GUARNICION	Fruta de temporada	Fruta de temporada				Fruta de temporada	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco				Pan blanco	
PAN							
Energia (kcal)	785,38	703,41				698,22	698,22
Lipidos (g)	31,37	21,34				32,12	32,12
Proteinas (g)	28,89	35,83				16,26	16,26
Carbohidrato(g)	101,21	91,64				85,18	85,18
PRIMER PLATO	Lentejas con verduras	Paella mixta	Judías verdes	Alubias blancas	Sopa de fideos		
SEGUNDO PLATO	Panini casero de atún y tomate	Merluza empanada con ensalada	Ragout de ternera con hortalizas	Huevos rellenos con atún y tomate	Filete de pollo a la plancha c/ensalada		
GUARNICION	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
PAN							
Energia (kcal)	808,26	850,10	661,01	721,01	636,59	735,40	
Lipidos (g)	25,53	34,54	30,15	30,90	25,41	29,31	
Proteinas (g)	35,87	29,26	29,97	23,64	32,23	30,20	
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	67,54	85,83	69,11	87,95	
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún	Arroz a la marinera	Sopa de cocido	Crema de zanahoria Hamburguesa completa con chips	Sopa de maravilla		
SEGUNDO PLATO	Cinta de lomo adobada c/ensalada	Varitas de merluza con ensalada	Cocido completo con verduras		Huevos fritos con patatas fritas		
GUARNICION	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada		Fruta de temporada		
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Postre especial	Pan blanco		
PAN							
Energia (kcal)	603,82	774,34	823,91		758,47	740,13	
Lipidos (g)	26,77	27,29	25,68		35,69	28,86	
Proteinas (g)	19,38	25,80	42,93		32,06	30,04	
Carbohidrato(g)	72,16	106,71	106,38		101,18	96,61	

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades

- Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
- Se emplea aceite de oliva y girasol
- Postre lácteo de NESTLÉ
- La comida va acompañada de agua.
- A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
- Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
- Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
PRIMER PLATO	SALTEADO DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN
SEGUNDO PLATO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA			
GUARNICIÓN	CON COUS COUS	CON PIMIENTOS ASADOS			
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA			
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO			
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PRIMER PLATO	CALDO CASERO	QUICHE LORRAINE	JULIANA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE ARROZ
SEGUNDO PLATO	BONITO EN Salsa DE TOMATE CASERA	CON CALABACÍN, ZANAHORIA	POLLO A LA PROVENZAL	TORTILLA FRANCESA	CALAMARES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
GUARNICIÓN	CON ARROZ INTEGRAL	Y ESPINACAS	CON ESPÁRRAGOS	CON TOMATE ALIADO	MAYONESA Y LIMÓN
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PRIMER PLATO	CHIPS DE ALCACHOFA	ZANAHORIA ENCURTIDA	CODITOS SALTEADOS	GUISANTES REHOGADOS	MENESTRA DE VERDURAS
SEGUNDO PLATO	MERLUZA A LA ROTEÑA	TERNERA EN TIRAS	CON TAQUITOS DE POLLO, TOMATE	ABADEJO AL HORNO	REVUELTO DE AJETES
GUARNICIÓN	CON CHAMPIÑONES	CON ARROZ INTEGRAL	Y ESPINACAS	CON ENSALADA	CON PAN DE AJO
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO

VIERNES 01
CREMA DE VERDURAS
FRITOS DE BACALAO
ENSALADA
LECHE / FRUTA
PAN BLANCO

SUGERENCIAS DE RECETA

FRITOS DE BACALAO: 200gr bacalao desalado, 1 huevo más 1 yema, perejil, 1/2 cucharadita de bicarbonato (podéis sustituirlo por levadura química), 1/2 cucharadita de curry, 130 gr de harina, 150 ml de agua y aceite de oliva.



Batimos el huevo y la yema, añadimos el bicarbonato, el perejil picado, el curry, la harina y el agua. Mezclamos todo bien y por último añadimos el bacalao picado. Calentamos bien el aceite y con ayuda de dos cucharas hacemos bolas y freimos.

QUICHE LORRAINE CON VERDURITAS: 1 hoja de pasta quebrada, verduras variadas ya cocinadas, taquitos de jamón, bacon o pavo, queso rallado, 250 ml. de leche evaporada, 2 huevos, especias al gusto, aceite y pizca de sal.



En un molde engrasado extendemos la pasta. A parte batimos los huevos y los mezclamos con la leche, y después con el resto de ingredientes (verduras cocinadas, taquitos de pavo y queso). Horneamos 180°C durante 40 minutos, hasta que el relleno cuaje.

ZANAHORIA ENCURTIDA: cocer la zanahoria partida en láminas junto con cebolla, granos de pimienta y jengibre. Al terminanr la cocción, escurrir y seguidamente rociar con un poco de viangre. Podemos espolvorear perejil fresco.



Tras revisar los siguientes menús del mes de diciembre del 2017:

- basal
- hipocalórico
- sin glúten
- sin huevo
- sin lactosa
- sin marisco
- sin frutos secos
- sugerencias de cenas

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:

D/ ña.

Fecha y firma:

Por parte de la nutricionista:

Gloria Espino (nº asociada 3075)

Fecha y firma:

Por parte de la empresa:

D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma: