

# MENÚ

## DICIEMBRE 2020

	<u><b>1 DICIEMBRE</b></u> Arroz con tomate Muslos de pollo asado con ensalada Pan blanco (1) Fruta  <b>Kcal (405) H (69) L (5) P (30)</b> Cena: sopa de verduras y pollo + yogur	<u><b>2 DICIEMBRE</b></u> Alubias blancas con verduras Limanda (1,3,4) en salsa con patatas Pan integral (1) Yogurt  <b>Kcal (388) H (59) L (5) P (38)</b> Cena: tortilla de jamón y queso + fruta	<u><b>3 DICIEMBRE</b></u> Crema de calabaza Salchichas frescas(1,2,7)al horno con guarnición Pan blanco (1) Fruta  <b>Kcal (296) H (39) L (5) P (29)</b> Cena: bacalao al horno+yogurt	<u><b>4 DICIEMBRE</b></u> Garbanzos con verduras Tortilla francesa (2,3)con ensalada Pan blanco (1) Yogurt  <b>Kcal (278) H (39) L (8) P (13)</b> Cena: pizza casera + fruta
<u><b>7 DICIEMBRE</b></u>  <b>PUENTE DE LA CONSTITUCIÓN</b>	<u><b>8 DICIEMBRE</b></u>  <b>PUENTE DE LA INMACULADA</b>	<u><b>9 DICIEMBRE</b></u> Espagueti con tomate (1,3) Pechuga de pollo (1) con ensalada Pan integral (1) Yogur (2)  <b>Kcal (478) H (77) L (7) P (37)</b> Cena: champiñones con jamón + fruta	<u><b>10 DICIEMBRE</b></u> Judías verdes Merluza albardada (1,3,4) con guisantes Pan blanco(1) Fruta  <b>Kcal (284) H (39) L (4) P (28)</b> Cena: crepe de verduras y jamón + yogur	<u><b>11 DICIEMBRE</b></u> Lentejas a la jardinera Pavo al horno con patata Pan blanco(1) Fruta  <b>Kcal (403) H (61) L (5) P (39)</b> Cena: pollo salteado con verduras + yogurt
<u><b>14 DICIEMBRE</b></u> Sopa de pescado (1,3,4,5) Tortilla de patata (3) con rodajitas de tomate Pan blanco(1) Yogur (2) <b>Kcal (451) H (74) L (12) P (19)</b> Cena: calamares a la plancha + calabacín a la plancha + fruta	<u><b>15 DICIEMBRE</b></u> Guisantes salteados Filete de lomo (1,7,12) con champiñones Pan blanco(1) Fruta  <b>Kcal (390) H (59) L (5) P (38)</b> Cena: lenguado con verdura + fruta	<u><b>16 DICIEMBRE</b></u> Arroz con verduras Bacalao con tomate (1,3,4) Pan integral (1) Yogur (2)  <b>Kcal (477) H (79) L (8) P (37)</b> Cena: hamburguesa de pollo y verduras + yogur	<u><b>17 DICIEMBRE</b></u> Crema de verduras (2) Hamburguesa de ternera (2,3,7,12) con patatas Pan blanco(1) Fruta  <b>Kcal (362) H (48) L (7) P (36)</b> Cena: pastel de verduras + fruta	<u><b>18 DICIEMBRE</b></u> Garbanzos con zanahoria Jamonicitos de pollo asados (12) Pan blanco (1) Fruta  <b>Kcal (376) H (58) L (4) P (37)</b> Cena: salmón al papillon + fruta
<u><b>21 DICIEMBRE</b></u> Coliflor al vapor Albóndigas a la jardinera Pan blanco (1) Fruta  <b>Kcal (516) H (71) L (12) P (42)</b> Cena: tortilla de espárragos + fruta	<u><b>22 DICIEMBRE</b></u> Macarrones con tomate Pizza de jamón (1,3,7) Pan blanco(1) Yogur (2)  <b>Kcal (499) H (80) L (9) P (34)</b> Cena: tortilla patata y calabacín + fruta	<u><b>23 DICIEMBRE</b></u>  <b>VACACIONES NAVIDAD</b>	<u><b>24 DICIEMBRE</b></u>  <b>NOCHEBUENA</b>	<u><b>25 DICIEMBRE</b></u>  <b>NAVIDAD</b>

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS.  
**NOMENCLATURA** 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS 5=CRUSTACEOS 6=CACAHUETES 7=SOJA 8=FRUTOS SECOS 9=APIO 10=MOSTAZA 11=SESAMO 12=SULFITOS 13=ALTRAMUCES 14= MOLUSCOS

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTÉINAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO)NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA