

MENÚ BASAL DICIEMBRE 25

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Crema de calabaza Longanizas asadas Fruta de temporada 1, 12 Kcal:1012 HdC(g): 179 Lip(g): 51 Prot(g): 46 CENA: Pizza de bacon con queso	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Sopa de pescado Tortilla de patatas Fruta de temporada 1, 3, 4, 14 Kcal:807 HdC(g):106 Lip(g):35 Prot(g): 24 CENA: Lomo a la plancha con tomate frito	Hummus con tostadas Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Macarrones con magro gratinados Fruta de temporada 1, 3, 7 Kcal:1225 HdC(g): 170,3 Lip(g):46 Prot(g): 36 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Lentejas vegetales estofadas Merluza al horno Fruta de temporada 1, 4 Kcal: 745 HdC(g):68 Lip(g):35 Prot(g): 40 CENA: Judías verdes salteadas con jamón	Ensalada americana de col Arroz 3 delicias Muslo deshuesado al horno Yogurt griego con miel 1, 3, 7, 10, 11 Kcal: 1118 HdC(g): 109 Lip(g): 48 Prot(g): 56 CENA: pescado al vapor con verduras
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Crema de guisantes Pizza margarita Fruta de temporada 1, 7 Kcal:910 HdC(g):109,2 Lip(g): 50,5 Prot(g):30,1 CENA: Filete de ternera con pimientos	Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Costillas al horno con patatas Fruta de temporada 1, 3, 11, 7, 12 Kcal: 1214 HdC(g): 107,3 Lip(g): 49 Prot (g):74 CENA: Merluza al vapor con espárragos	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Sopa de pescado Pechuga empanada Fruta de temporada 1,2, 4, 14 Kcal: 800 HdC(g): 101,5 Lip(g): 26,5 Prot(g):28,5 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Guisado de alubias Tortilla de patatas Yogurt de sabores 1, 3, 7, 12 Kcal:723 HdC(g):73,6 Lip(g):24,1 Prot(g):10,8 CENA: Pechuga a la plancha con verduras
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Hummus con tosta Patatas a la riojana Merluza al ajillo Fruta de temporada 11, 1, 12, 4 Kcal: 921 HdC(g):76,3 Lip(g):47 Prot(g): 48 CENA: Sopa de pescado y tomate	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria Macarrones gratinados con atún Bacalao a bras Fruta de temporada 1, 4, 3 Kcal: 1095 HdC(g):140,5 Lip(g): 43 Prot(g): 43 CENA: Tortilla francesa con fiambre	Hummus con tostada Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, aceitunas, huevo duro Arroz al horno Fruta de temporada 1, 3, 11 Kcal: 1154 HdC(g):140,3 Lip:54 Prot: 33 CENA: Pechuga a la plancha con verduras	Ensalada de lechuga, tomate, maíz Garbanzos salteados Lomo asado Fruta de temporada 1, 4 Kcal:1014 HdC(g):116,5 Lip(g): 48 Prot(g):27,8 CENA: brócoli al vapor y lomo a la plancha	Ensalada americana de col Hamburguesa con patatas fritas (pan, bacon, queso, ketchup) Macedonia de fruta de temporada 1,3, 7, 10, 11 Kcal: 1106 HdC(g): 58,5 Lip(g): 54,430,7 Prot(g): CENA: Verduras a la plancha con jamón
LUNES 22				
Guacamole con nachos Puchero de Navidad Pelota de puchero Postre navideño 1, 3, 12 Kcal: 1005,2 HdC(g): 92,3 Lip(g): 10,5 Prot(g): 26 CENA: Champiñones salteados con jamón				

NINGUNA ELABORACIÓN LLEVA FRUTOS SECOS

SERVICIO DE PAN DIARIO (Miércoles pan integral)

ALÉRGICOS--> 1.gluten, 2.crustáceos, 3.huevos, 4.pescado, 5.cacahuetes, 6. soja, 7.leche, 8.frutos de cáscara, 9.apio, 10.mustaza, 11.sésamo, 12. sulfitos, 13.altramuces, 14.moluscos

FRUTA DEL MES: Manzana, pera, naranja, mandarina, banana