

DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

										MARTES				MIÉRCOLES					JUEVES				VIERNES																		
										1				2					3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad				4 - Día Internacional del Guepardo																		
										Lentejas campesinas (12) Huevos villarroy c/gajos de tomate natural (1,3,6,7,12) Fruta de temporada				Puré de verduras (12) Lomo de cerdo a la riojana (tomate, cebolla) con panadera Fruta de temporada					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Fruta de temporada				Paella vegetal Fil. Pescadilla en salsa marinera con verduritas (4) Postre lácteo																		
LUNES										kcal	738	Lip	26,9	Prot	33,2	HdC	91	kcal	656	Lip	23,6	Prot	17,6	HdC	93	kcal	701	Lip	19,5	Prot	25,8	HdC	106	kcal	677	Lip	21,2	Prot	43,7	HdC	78
7										8				9					10 - Día de los Derechos Humanos				11 - Día Nacional del Tango																		
Macarrones con tomate (1,3) Bacalao al horno c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada										FESTIVO 				Coliflor Orly (1,3) Albóndigas de ternera en salsa c/guarn. Arroz integral (1,3,6,12) Fruta de temporada					Judías pintas estofadas c/verduras Empanadillas de atún con ensalada (1,3,4) Fruta de temporada				Crema Parmentier (12) Pollo asado con manzana y patatas dado (12) Postre lácteo																		
kcal	801	Lip	26,6	Prot	40,0	HdC	100			kcal	823	Lip	21,9	Prot	18,4	HdC	138	kcal	765	Lip	25,0	Prot	38,2	HdC	97	kcal	674	Lip	38,6	Prot	50,4	HdC	31								
14 - Día Mundial del Mono										15 - Día Internacional del Té				16					17				18																		
Arroz integral con tomate  Salmón al horno con jardinera de verduras (4) Fruta de temporada										Consomé con estrellitas (1,3)  Lacón a la gallega (al horno con patata cocida) (12) Fruta de temporada				Alubias blancas con chorizo Tortilla de patatas (3) Fruta de temporada					Puré de calabacín y puerros (12) Fil. De merluza en salsa verde con guisantes y patata dado (4,12) Fruta de temporada				Garbanzos con calabaza Fil. Pollo a las finas hierbas c/ens. De tomate Postre lácteo																		
kcal	842	Lip	26,6	Prot	43,8	HdC	107	kcal	707	Lip	24,1	Prot	18,1	HdC	104	kcal	748	Lip	27,6	Prot	25,1	HdC	100	kcal	695	Lip	18,1	Prot	24,3	HdC	109	kcal	797	Lip	36,3	Prot	48,9	HdC	69		
21										22- MENÚ ESPECIAL NAVIDEÑO				Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.																											
Lentejas estofadas con verduras (zanahoria, puerro, cebolla) Croquetas de bacalao c/ens. Lechuga y zanahoria (1,3,4,7) Fruta de temporada										Espirales a la Parmesana (1,3,7) Salchichas de pavo con Ketchup (6,12) Fruta de temporada				  																											
kcal	793	Lip	38,3	Prot	49,7	HdC	62	kcal	746	Lip	23,2	Prot	36,0	HdC	98																										

