

DICIEMBRE 2017

MENÚ GENERAL



				1	ARROZ CON POLLO AL CURRY	KCAL	870
					FILETE DE MERLUZA CON SALTEADO MEDITERRÁNEO	HIDRATOS DE CARBONO	112
					FRUTA PAN	PROTEINAS	38
						LIPIDOS	30
4	5	6	7	8		KCAL	772
CREMA DE CALABAZA (con patata,zanahoria,calabaza)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	92
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA	COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata)					PROTEINAS	33
FRUTA PAN	FRUTA PAN					LIPIDOS	27
11	12	13	14	15		KCAL	812
MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada)	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria,pimiento,cebolla y patata)	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON	CREMA DE CALABACÍN (con patata,zanahoria y calabacín)	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria,pimiento,cebolla y patata)	FILETE DE CAZÓN EN SALSA	HIDRATOS DE CARBONO	96
FIGURITAS DE MERLUZA CON ENSALADA de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS	TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALINADO	POLLO AL HORNO CON CHAMPINON AL AJILLO	FRUTA PAN	FRUTA PAN	PROTEINAS	35
FRUTA PAN	FRUTA PAN	YOGUR DE SABORES PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN	LIPIDOS	34
18	19	20	21	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD			
PATATAS CON BACALAO	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata-bacon)	ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacín)	FINGER DE POLLO CON SALSA BARBACOA	KCAL	869
LOMO DE SAJONIA CON CHAMPINON	FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta	RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA	COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata)	COPA DANONE DE CHOCOLATE PAN		HIDRATOS DE CARBONO	106
FRUTA PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN			PROTEINAS	36
						LIPIDOS	34
25	26	27	28	29		KCAL	
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEINAS	
						LIPIDOS	

Valoración realizada por laboratorios BIOTAB S.L. C.I.F. B-78320926.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.

DICIEMBRE 2017

MENÚ PRIMER CICLO INFANTIL



				1	ARROZ CON POLLO FILETE DE MERLUZA CON SALTEADO MEDITERRÁNEO FRUTA O YOGUR PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS					
4	5	6	7	8	CREMA DE CALABAZA (con patata,zanahoria,calabaza) ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA O YOGUR PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA O YOGUR PAN	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS	
11	12	13	14	15	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) FIGURITAS DE MERLUZA CON ENSALADA de la huerta FRUTA O YOGUR PAN	ALUBIAS BLANCAS (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS FRUTA O YOGUR PAN	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALIÑADO FRUTA O YOGUR PAN	CREMA DE CALABACÍN (con patata,zanahoria y calabacín) POLLO AL HORNO CON CHAMPINON AL AJILLO FRUTA O YOGUR PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta FRUTA O YOGUR PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS	
18	19	20	21	MENU ESPECIAL NAVIDAD		KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS					
25	26	27	28	29	PATATAS CON PESCADO LOMO DE SAJONIA CON CHAMPINON FRUTA O YOGUR PAN	CODITOS CON TOMATE FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta FRUTA O YOGUR PAN	ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA O YOGUR PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA O YOGUR PAN	CREMA DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacín) FINGER DE POLLO CON SALSA DE TOMATE FRUTA O YOGUR PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS	
					FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS	

DICIEMBRE 2017

MENÚ SEGUNDO CICLO INFANTIL



				1	ARROZ CON POLLO FILETE DE MERLUZA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS					
4	5	6	7	8	CREMA DE CALABAZA (con patata,zanahoria,calabaza) ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS	
11	12	13	14	15	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) FIGURITAS DE MERLUZA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS YOGUR DE SABORES PAN	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALINADO FRUTA PAN	CREMA DE CALABACÍN (con patata,zanahoria y calabacin) POLLO AL HORNO CON CHAMPINON AL AJILLO FRUTA PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) FILETE DE CAZÓN EN SALSA FRUTA PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS	
18	19	20	21	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD		KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS					
				25	PATATAS CON PESCADO LOMO DE SAJONIA CON CHAMPINON FRUTA PAN	CODITOS CARBONARA (con nata-bacon) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN	ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN	CREMA DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacín) FINGER DE POLLO CON SALSA DE TOMATE BEBEDINO PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS	
				26	FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS	

MENÚ PURÉ

					1						
					PURÉ DE VERDURAS (patata,zanahoria,puerro) CON POLLO	KCAL					
					FRUTA O YOGUR PAN	HIDRATOS DE CARBONO					
						PROTEINAS					
						LIPIDOS					
4	PURÉ DE VERDURAS (patata,zanahoria,puerro) CON TERNERA	5	PURÉ DE VERDURAS (patata,zanahoria,puerro) CON PAVO	6	FESTIVO	7	NO LECTIVO	8	FESTIVO	KCAL	
					FRUTA O YOGUR PAN	FRUTA O YOGUR PAN				HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEINAS	
										LIPIDOS	
11	PURÉ DE VERDURAS (patata,zanahoria,puerro) CON TERNERA	12	PURÉ DE VERDURAS (patata,zanahoria,puerro) CON PAVO	13	PURÉ DE VERDURAS (patata,zanahoria,puerro) CON PESCADO (merluza)	14	PURÉ DE VERDURAS (patata,zanahoria,puerro) CON TERNERA	15	PURÉ DE VERDURAS (patata,zanahoria,puerro) CON POLLO	KCAL	
					FRUTA O YOGUR PAN	FRUTA O YOGUR PAN	FRUTA O YOGUR PAN	FRUTA O YOGUR PAN	FRUTA O YOGUR PAN	HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEINAS	
										LIPIDOS	
18	PURÉ DE VERDURAS (patata,zanahoria,puerro) CON TERNERA	19	PURÉ DE VERDURAS (patata,zanahoria,puerro) CON PAVO	20	PURÉ DE VERDURAS (patata,zanahoria,puerro) CON PESCADO (merluza)	21	PURÉ DE VERDURAS (patata,zanahoria,puerro) CON TERNERA	22	PURÉ DE VERDURAS (patata,zanahoria,puerro) CON POLLO	KCAL	
					FRUTA O YOGUR PAN	FRUTA O YOGUR PAN	FRUTA O YOGUR PAN	FRUTA O YOGUR PAN	FRUTA O YOGUR PAN	HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEINAS	
										LIPIDOS	
25	FESTIVO	26	NO LECTIVO	27	NO LECTIVO	28	NO LECTIVO	29	NO LECTIVO	KCAL	
										HIDRATOS DE CARBONO	
										PROTEINAS	
										LIPIDOS	

Se irán introduciendo verduras como la judía verde, la calabaza, el calabacín y la acelga a medida que los niños la vayan tolerando.
 Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.
 En primer y segundo ciclo de infantil , la ternera se sustituirá por carne de ternera picada.

DICIEMBRE 2017

MENÚ SIN PESCADO

				1	ARROZ CON POLLO AL CURRY FILETE DE TERNERA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA PAN	KCAL	
						HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEINAS	
						LIPIDOS	
4	5	6	7	8	FESTIVO	KCAL	
CREMA DE CALABAZA (con patata,zanahoria,calabaza)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA	COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata)					PROTEINAS	
FRUTA PAN	FRUTA PAN					LIPIDOS	
11	12	13	14	15	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) FILETE DE TERNERA	KCAL	
MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada)	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria,pimiento,cebolla y patata)	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON	CREMA DE CALABACIN (con patata,zanahoria y calabacin)	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) FILETE DE TERNERA		HIDRATOS DE CARBONO	
FILETE DE POLLO CON ENSALADA de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS	TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALINADO	POLLO AL HORNO CON CHAMPINON AL AJILLO	FRUTA PAN	FRUTA PAN	PROTEINAS	
FRUTA PAN	FRUTA PAN	YOGUR DE SABORES PAN	FRUTA PAN			LIPIDOS	
18	19	20	21	MENU ESPECIAL NAVIDAD		KCAL	
PATATAS CON VERDURAS	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata-bacon)	ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacin) FINGER DE POLLO CON SALSA BARBACOA COPA DANONE DE CHOCOLATE PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
LOMO DE SAJONIA CON CHAMPINON	FILETE DE POLLO CON ENSALADA de la huerta	RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA	COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata)			PROTEINAS	
FRUTA PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN			LIPIDOS	
25	26	27	28	29	NO LECTIVO	KCAL	
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEINAS	
						LIPIDOS	

Valoración realizada por laboratorios BIOTAB S.L. C.I.F. B-78320926.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.

DICIEMBRE 2017

MENÚ SIN LEGUMBRE

					1	ARROZ CON POLLO AL CURRY FILETE DE MERLUZA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA PAN	KCAL						
							HIDRATOS DE CARBONO						
							PROTEINAS						
							LIPIDOS						
4	5	6	7	8		CREMA DE CALABAZA (con patata,zanahoria,calabaza) ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	SOPA DE FIDEOS FILETE DE POLLO FRUTA PAN	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	KCAL		
							HIDRATOS DE CARBONO						
							PROTEINAS						
							LIPIDOS						
11	12	13	14	15		MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) FIGURITAS DE MERLUZA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN	CREMA DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacin) CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS FRUTA PAN	ACELGAS REHOGADAS CON BACON TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALINADO YOGUR DE SABORES PAN	CREMA DE CALABACÍN (con patata,zanahoria y calabacin) POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑON AL AJILLO FRUTA PAN	ARROZ CON TOMATE FILETE DE CAZÓN EN SALSA FRUTA PAN	KCAL		
							HIDRATOS DE CARBONO						
							PROTEINAS						
							LIPIDOS						
18	19	20	21	29		PATATAS CON BACALAO LOMO DE SAJONIA CON CHAMPIÑON FRUTA PAN	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata-bacon) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN	ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	SOPA DE FIDEOS CINTA DE LOMO ADOBADA FRUTA PAN	MENU ESPECIAL NAVIDAD CREMA DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacin) FINGER DE POLLO CON SALSA BARBACOA COPA DANONE DE CHOCOLATE PAN		KCAL	
							HIDRATOS DE CARBONO						
							PROTEINAS						
							LIPIDOS						
25	26	27	28	29		FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL		
							HIDRATOS DE CARBONO						
							PROTEINAS						
							LIPIDOS						

Valoración realizada por laboratorios BIOTAB S.L. C.I.F. B-78320926.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.

DICIEMBRE 2017

MENÚ SIN CERDO

					1	ARROZ CON POLLO AL CURRY FILETE DE MERLUZA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA PAN	KCAL					
							HIDRATOS DE CARBONO					
							PROTEINAS					
							LIPIDOS					
4	5	6	7	8		CREMA DE CALABAZA (con patata,zanahoria,calabaza) ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	KCAL	
							HIDRATOS DE CARBONO					
							PROTEINAS					
							LIPIDOS					
11	12	13	14	15		MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) FIGURITAS DE MERLUZA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN	ALUBIAS BLANCAS (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA PAN	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON AJITO TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALINADO YOGUR DE SABORES PAN	CREMA DE CALABACIN (con patata,zanahoria y calabacin) POLLO AL HORNO CON CHAMPINON AL AJILLO FRUTA PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) FILETE DE CAZÓN EN SALSA FRUTA PAN	KCAL	
							HIDRATOS DE CARBONO					
							PROTEINAS					
							LIPIDOS					
18	19	20	21	MENU ESPECIAL NAVIDAD		PATATAS CON BACALAO FILETE DE POLLO CON CHAMPINON FRUTA PAN	ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN	ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN	CREMA DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacin) FINGER DE POLLO CON SALSA BARBACOA COPA DANONE DE CHOCOLATE PAN	KCAL	
							HIDRATOS DE CARBONO					
							PROTEINAS					
							LIPIDOS					
25	26	27	28	29		FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL	
							HIDRATOS DE CARBONO					
							PROTEINAS					
							LIPIDOS					

Valoración realizada por laboratorios BIOTAB S.L. C.I.F. B-78320926.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.

DICIEMBRE 2017

MENÚ SIN GLUTEN

				1	ARROZ CON POLLO FILETE DE MERLUZA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA PAN (especial celiaco)	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS							
4	5	6	7	8	CREMA DE CALABAZA (con patata,zanahoria,calabaza) ALBÓNDIGAS DE TERNERA (sin gluten) FRUTA PAN (especial celiaco)	SOPA DE COCIDO (sin gluten) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN (especial celiaco)	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS			
11	12	13	14	15	MACARRONES BOLOÑESA (sin gluten) MERLUZA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN (especial celiaco)	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS FRUTA PAN (especial celiaco)	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALINADO YOGUR DE SABORES PAN (especial celiaco)	CREMA DE CALABACÍN (con patata,zanahoria y calabacin) POLLO AL HORNO CON CHAMPINON AL AJILLO FRUTA PAN (especial celiaco)	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) FILETE DE CAZÓN EN SALSA FRUTA PAN (especial celiaco)	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS			
18	19	20	21	MENU ESPECIAL NAVIDAD		KCAL							
					CREMA DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacin) FINGER DE POLLO (sin gluten) COPA DANONE DE CHOCOLATE (sin gluten) PAN (especial celiaco)	HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS							
25	26	27	28	29	PATATAS CON BACALAO LOMO DE SAJONIA CON CHAMPINON FRUTA PAN (especial celiaco)	ESPAGUETIS CARBONARA (sin gluten) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN (especial celiaco)	ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN (especial celiaco)	SOPA DE COCIDO (sin gluten) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN (especial celiaco)	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS	
					FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO				

Valoración realizada por laboratorios BIOTAB S.L. C.I.F. B-78320926.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.

DICIEMBRE 2017

MENÚ SIN HUEVO

					1	ARROZ CON POLLO AL CURRY FILETE DE MERLUZA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA PAN	KCAL						
							HIDRATOS DE CARBONO						
							PROTEINAS						
							LIPIDOS						
4	5	6	7	8		CREMA DE CALABAZA (con patata,zanahoria,calabaza) ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (sin huevo) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	KCAL		
							HIDRATOS DE CARBONO						
							PROTEINAS						
							LIPIDOS						
11	12	13	14	15		MACARRONES BOLOÑESA (sin huevo) MERLUZA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS FRUTA PAN	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON FILETE DE TERNERA CON TOMATE ALINADO YOGUR DE SABORES PAN	CREMA DE CALABACÍN (con patata,zanahoria y calabacín) POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑON AL AJILLO FRUTA PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) FILETE DE CAZÓN EN SALSA FRUTA PAN	KCAL		
							HIDRATOS DE CARBONO						
							PROTEINAS						
							LIPIDOS						
18	19	20	21	29		PATATAS CON BACALAO LOMO DE SAJONIA CON CHAMPIÑON FRUTA PAN	ESPAGUETIS CARBONARA (sin huevo) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN	ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (sin huevo) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN	MENU ESPECIAL NAVIDAD CREMA DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacín) FINGER DE POLLO (sin huevo) COPA DANONE DE CHOCOLATE PAN		KCAL	
							HIDRATOS DE CARBONO						
							PROTEINAS						
							LIPIDOS						
25	26	27	28	29		FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	KCAL		
							HIDRATOS DE CARBONO						
							PROTEINAS						
							LIPIDOS						

Valoración realizada por laboratorios BIOTAB S.L. C.I.F. B-78320926.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.

DICIEMBRE 2017

MENÚ SIN LECHE

					1	ARROZ CON POLLO FILETE DE MERLUZA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA PAN	KCAL	
							HIDRATOS DE CARBONO	
							PROTEINAS	
							LIPIDOS	
4	5	6	7	8			KCAL	
PURÉ DE CALABAZA (con patata,zanahoria,calabaza)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO			HIDRATOS DE CARBONO	
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA	COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata)						PROTEINAS	
FRUTA PAN	FRUTA PAN						LIPIDOS	
11	12	13	14	15			KCAL	
MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada)	ALUBIAS BLANCAS (zanahoria,pimiento,cebolla y patata)	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON AJITO	PURÉ DE CALABACÍN (con patata,zanahoria y calabacin)	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria,pimiento,cebolla y patata)	FILETE DE CAZÓN EN SALSÁ		HIDRATOS DE CARBONO	
MERLUZA CON ENSALADA de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA (sin leche)	TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALINADO	POLLO AL HORNO CON CHAMPINON AL AJILLO	FRUTA PAN	FRUTA PAN		PROTEINAS	
FRUTA PAN	FRUTA PAN	YOGUR DE SOJA PAN	FRUTA PAN				LIPIDOS	
18	19	20	21	MENU ESPECIAL NAVIDAD			KCAL	
PATATAS CON BACALAO	ESPAGUETIS CON TOMATE	ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO (con fideos)	PURÉ DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacin)			HIDRATOS DE CARBONO	
LOMO DE SAJONIA CON CHAMPINON	FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta	RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA	COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata)	FINGER DE POLLO (sin leche)			PROTEINAS	
FRUTA PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN	FRUTA PAN	YOGUR DE SOJA PAN			LIPIDOS	
25	26	27	28	29			KCAL	
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO			HIDRATOS DE CARBONO	
							PROTEINAS	
							LIPIDOS	

Valoración realizada por laboratorios BIOTAB S.L. C.I.F. B-78320926.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.

DICIEMBRE 2017

MENÚ SIN HUEVO-LECHE

				1	ARROZ CON POLLO FILETE DE MERLUZA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA PAN	KCAL	
						HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEINAS	
						LIPIDOS	
4	5	6	7	8		KCAL	
PURÉ DE CALABAZA (con patata,zanahoria,calabaza) ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (sin huevo) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEINAS	
						LIPIDOS	
11	12	13	14	15		KCAL	
MACARRONES BOLOÑESA (sin huevo) MERLUZA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN	ALUBIAS BLANCAS (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) CINTA DE LOMO ADOBADA (sin leche) FRUTA PAN	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON AJITO FILETE DE TERNERA CON TOMATE ALINADO YOGUR DE SOJA PAN	PURÉ DE CALABACÍN (con patata,zanahoria y calabacin) POLLO AL HORNO CON CHAMPINON AL AJILLO FRUTA PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) FILETE DE CAZÓN EN SALSA FRUTA PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEINAS	
						LIPIDOS	
18	19	20	21	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD			KCAL
PATATAS CON BACALAO LOMO DE SAJONIA CON CHAMPINON FRUTA PAN	ESPAGUETIS CON TOMATE (sin huevo) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN	ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	SOPA DE COCIDO (sin huevo) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN	CREMA DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacin) FINGER DE POLLO (sin huevo-leche) YOGUR DE SOJA PAN		HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEINAS	
						LIPIDOS	
25	26	27	28	29		KCAL	
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO		HIDRATOS DE CARBONO	
						PROTEINAS	
						LIPIDOS	

Valoración realizada por laboratorios BIOTAB S.L. C.I.F. B-78320926.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.

DICIEMBRE 2017

MENÚ BAJO EN COLESTEROL

				1	ARROZ CON POLLO FILETE DE MERLUZA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS					
4	CREMA DE CALABAZA (con patata,zanahoria,calabaza) FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA FRUTA PAN	5	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN	6	FESTIVO	7	NO LECTIVO	8	FESTIVO	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS	
11	MACARRONES CON TOMATE MERLUZA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN	12	ALUBIAS BLANCAS (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) LOMO DE CERDO A LA PLANCHA FRUTA PAN	13	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON AJITO TORTILLA FRANCESA CON TOMATE ALINADO YOGUR DESNATADO PAN	14	CREMA DE CALABACÍN (con patata,zanahoria y calabacin) PECHUGA DE POLLO CON CHAMPINON AL AJILLO FRUTA PAN	15	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) FILETE DE CAZÓN A LA PLANCHA FRUTA PAN	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS	
18	PATATAS CON PESCADO LOMO DE SAJONIA CON CHAMPINON FRUTA PAN	19	ESPAGUETIS CON TOMATE FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN	20	ARROZ CON TOMATE FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA FRUTA PAN	21	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN	MENU ESPECIAL NAVIDAD CREMA DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacin) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA YOGUR DESNATADO PAN		KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS	
25	FESTIVO	26	NO LECTIVO	27	NO LECTIVO	28	NO LECTIVO	29	NO LECTIVO	KCAL HIDRATOS DE CARBONO PROTEINAS LIPIDOS	

Valoración realizada por laboratorios BIOTAB S.L. C.I.F. B-78320926.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.

DICIEMBRE 2017

MENÚ SIN FRUTOS SECOS

				1	ARROZ CON POLLO	KCAL	
					FILETE DE MERLUZA CON SALTEADO MEDITERRANEO	HIDRATOS DE CARBONO	
					FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	PROTEINAS	
						LIPIDOS	
4	5	6	7	8	FESTIVO	KCAL	
CREMA DE CALABAZA (con patata,zanahoria,calabaza)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	FESTIVO	NO LECTIVO	FESTIVO	HIDRATOS DE CARBONO		
ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA	COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata)				PROTEINAS		
FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)				LIPIDOS		
11	12	13	14	15	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria,pimiento,cebolla y patata)	KCAL	
MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada)	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria,pimiento,cebolla y patata)	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON	CREMA DE CALABACÍN (con patata,zanahoria y calabacin)	FILETE DE CAZÓN EN SALSA	HIDRATOS DE CARBONO		
FIGURITAS DE MERLUZA CON ENSALADA de la huerta	CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS	TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALINADO	POLLO AL HORNO CON CHAMPINON AL AJILLO	FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	PROTEINAS		
FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	YOGUR DE SABORES PAN (sin frutos secos ni derivados)	FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)		LIPIDOS		
18	19	20	21	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD			
PATATAS CON BACALAO	ESPAGUETIS CARBONARA (con nata-bacon)	ARROZ CON TOMATE	SOPA DE COCIDO (con fideos)	CREMA DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacin)	KCAL		
LOMO DE SAJONIA CON CHAMPINON	FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta	RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA	COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata)	FINGER DE POLLO CON SALSA BARBACOA	HIDRATOS DE CARBONO		
FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	FRUTA PAN (sin frutos secos ni derivados)	YOGUR DE SABORES PAN (sin frutos secos ni derivados)	PROTEINAS		
					LIPIDOS		
25	26	27	28	29	NO LECTIVO	KCAL	
FESTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	HIDRATOS DE CARBONO		
					PROTEINAS		
					LIPIDOS		

Valoración realizada por laboratorios BIOTAB S.L. C.I.F. B-78320926.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.

DICIEMBRE 2017

MENÚ SIN MARISCO

				1	ARROZ CON POLLO AL CURRY FILETE DE MERLUZA CON SALTEADO MEDITERRANEO FRUTA PAN	KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEINAS			
						LIPIDOS			
4	5	6	7	8	CREMA DE CALABAZA (con patata,zanahoria,calabaza) ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN	FESTIVO	NO LECTIVO		
					SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN	FESTIVO	FESTIVO		
						KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEINAS			
						LIPIDOS			
11	12	13	14	15	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada) MERLUZA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) CINTA DE LOMO ADOBADA CON PATATAS FRUTA PAN	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON TORTILLA ESPAÑOLA CON TOMATE ALINADO YOGUR DE SABORES PAN	CREMA DE CALABACÍN (con patata,zanahoria y calabacin) POLLO AL HORNO CON CHAMPINON AL AJILLO FRUTA PAN	LENTEJAS GUIADAS CON PATATA Y VERDURA (zanahoria,pimiento,cebolla y patata) FILETE DE CAZÓN EN SALSA FRUTA PAN
						KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEINAS			
						LIPIDOS			
18	19	20	21	MENU ESPECIAL NAVIDAD		KCAL			
				CREMA DE VERDURAS (con patata,zanahoria,puerro y calabacin) FINGER DE POLLO CON SALSA BARBACOA COPA DANONE DE CHOCOLATE PAN		HIDRATOS DE CARBONO			
				PATATAS CON BACALAO LOMO DE SAJONIA CON CHAMPINON FRUTA PAN		PROTEINAS			
				ESPAGUETIS CARBONARA (con nata-bacon) FILETE DE LENGUADINA CON ENSALADA de la huerta FRUTA PAN		LIPIDOS			
				ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE TERNERA A LA JARDINERA FRUTA PAN					
				SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (garbanzos,ternera,patata) FRUTA PAN					
25	26	27	28	29		KCAL			
						HIDRATOS DE CARBONO			
						PROTEINAS			
						LIPIDOS			

Valoración realizada por laboratorios BIOTAB S.L. C.I.F. B-78320926.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú.

RECOMENDACIONES CENAS DICIEMBRE 2017

Viernes 1. Sopa, tortilla con ensalada, fruta y lácteo

Lunes 4. Verdura, pescado con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 5. Verdura a la plancha, tortilla con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 11. Verdura, jamón york a la gallega con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 12. Sopa, croquetas caseras con ensalada, fruta y lácteo.

Miércoles 13. Sopa, pescado azul con ensalada, fruta y lácteo.

Jueves 14. Ensalada de arroz, pescado con ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 15. Sopa, huevo con ensalada, fruta y lácteo.

Lunes 18. Verdura, pescado con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 19. Sopa, huevo y ensalada, fruta y lácteo.

Miércoles 20. Verdura, pescado azul con ensalada, fruta y lácteo.

Jueves 21. Verdura, jamón serrano magro con tomate con ensalada, fruta y lácteo.

Viernes 22. Pescado al horno con verduras y patatas, fruta y lácteo.