

COMEDOR DICIEMBRE

LUNES/MONDAY 4	MARTES/TUESDAY 5	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 6	JUEVES/THURSDAY 7	VIERNES/FRIDAY 8
Arroz blanco con tomate Huevos fritos/tortillas y salchichas de ave con ensalada Fruta de temporada	Judías pintas con arroz integral Rabas de calamar con ensalada de tomateYogurt	6 de diciembre Día de la Constitución Española 		
AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS	CEL: FLETAN AL HORNO			
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Líp	632Kcal. 32g P. 72g HC. 24g L.			
LUNES/MONDAY 11	MARTES/TUESDAY 12	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 13	JUEVES/THURSDAY 14	VIERNES/FRIDAY 15
Pasta carbonara Chuleta de cerdo con ensalada mixta Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate Fruta de temporada	Arroz tres delicias Merluza romana con ensalada de lechuga Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduras Aлитas de pollo. INF. Contramuslos con ensalada de atún Fruta de temporada	Coliflor con salsonesa Palometa con tomate y ensalada de maíz Fruta de temporada
CEL: PASTA SIN GLUTEN	AH: PAVO CON ENSALADA	AH: ARROZ 3 DELICIAS (SIN HUEVO) AH: MERLUZA REBOZADA SIN HUEVO CEL: MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN		APLV/LACTOSA: COLIFLOR CON MAHONESA
APLV/LACTOSA: CARBONARA SIN NATA				
623Kcal. 31g P. 82g HC. 19g L.	612Kcal. 33g P. 72g HC. 20g L.	669Kcal. 29g P. 80g HC. 25g L.	620Kcal. 35g P 75g HC. 20g L	584Kcal. 29g P. 72g HC. 20g L
LUNES/MONDAY 18	MARTES/TUESDAY 19	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 20	JUEVES/THURSDAY 21	VIERNES/FRIDAY 22
Puré de verduras Pechugas de pollo a la plancha con ensalada de atún Fruta de temporada	Garbanzos guisados Lomo de cerdo con ensalada de tomate Fruta de temporada	Fideuá de pollo Boquerones en tempura con ensalada mixta Fruta de temporada	Judías blancas con verduras Tortillas francesas de atún con ensalada de tomate Fruta de temporada	Puré de zanahorias y calabaza Pizzas variadas Dulces Navideños
		CEL: PAELLA DE POLLO CEL: MERLUZA REBOZADA SIN GLUTEN AH: MERLUZA REBOZADA SIN HUEVO	AH: PAVO CON ENSALADA DE ATÚN	CEL: PIZZAS SIN GLUTEN
593Kcal. 25g P 73g HC. 22g L	669Kcal. 39g P. 72g HC. 25g L.	684Kcal. 35g P. 82g HC. 24g L.	612Kcal. 33g P. 72g HC. 20g L.	700Kcal. 40g P 83g HC. 22g L

LEYENDA: CEL: CELIACOS.

APLV/LACTOSA: ALERGICOS PROTEÍNA LECHE DE VACA E INTOLERANTES A LA LACTOSA

AH: ALERGIA AL HUEVO

EXCLUIDOS FRUTOS SECOS Y FRUTAS DE PELO

EL MENÚ INCLUYE AGUA DE LA RED PÚBLICA

MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.

