




DICIEMBRE 2018

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de zanahorias	Sopa campesina 1-9	Potaje de lentejas	 Día de la Constitución	 Día del Enseñante y Estudiante
Tortilla española con ensalada 3	Paella valenciana	Jamonicitos de muslo al horno Con panache de verduras		
Fruta	Postre lácteo	Fruta		
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Potaje de espinacas	Crema de verduras	Sopa minestrone	Crema de calabacín	Crema de calabaza y zanahoria
Macarrones en salsa con atun y queso 1-4-7	Muslo de pollo al ajillo con ensalada	Pescado al grill con panaché de verduras 1-4	Arroz blanco salchichas y huevo Con salsa de tomate 3	Libritos de jamón y queso con papas fritas
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta	Postre lácteo 7	Fruta
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Potaje verduras	Crema de lentejas	Potaje de calabaza	Crema de berros	 FIESTA DE NAVIDAD NO HAY SERVICIO DE COMEDOR
Guisantes compuestos con huevo y papas panaderas 3	Pescado al horno con ensalada de la huerta 4	Paella mixta 4	Carne de fiesta con papas guisadas y mojo 12	
Fruta	Postre lácteo 7	Fruta	Dulce navideño y refresco	

Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato, según leyenda detrás indicada.

RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las tomas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc.