



MENÚ DICIEMBRE



• Lunes 2 •

POTAJE DE VERDURAS
PAPAS FRITAS, SALCHICHAS Y HUEVO CON
SALSA DE TOMATE (2, 11)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 831,08 H.C.: 95,75 Gr.:36,34 Pr.:26,19

Martes 3 •

PURÉ DE ACELGAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 669,73 H.C.: 62,20 Gr.:28,38 Pr.:36,52

Miércoles 4 •

PURÉ DE ZANAHORIA
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
MOJO CILANTRO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 641,07 H.C.: 58,93 Gr.:29,38 Pr.:31,74

• Jueves 5 •

POTAJE DE BERROS
MACARRONES DE ARROZ CON TOMATE
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 705,40 H.C.: 105,92 Gr.:21,51 Pr.:16,23

• Viernes 6 •

Lunes 9 •

Martes 10 •

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TORTILLA ESPAÑOLA (2)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 683,13 H.C.: 87,51 Gr.:24,63 Pr.:24,05

Miércoles 11 •

RANCHO CANARIO DE JUDIAS BLANCAS
CON FIDEOS DE ARROZ (6, 11)
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 655,45 H.C.: 66,37 Gr.:20,37 Pr.:46,15

• Jueves 12 •

PURÉ DE ESPINACAS
MEZLUZA AL HORNO (5, 11)
PAPAS GUISADAS (11)
MOJO CILANTRO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 678,46 H.C.: 79,85 Gr.:23,13 Pr.:33,71

• Viernes 13 •

POTAJE DE LENTEJAS
PAELLA DE CARNE
PAN SIN GLUTEN
YOGURT DESNATADO (1)

Kcal: 623,10 H.C.: 84,03 Gr.:15,35 Pr.:32,94

Lunes 16 •

PURÉ DE BUBANGO
SPAGUETTIS DE ARROZ CON ATÚN (5)
QUESO RALLADO (1, 2)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 689,67 H.C.: 93,05 Gr.:25,84 Pr.:16,81

Martes 17 •

POTAJE DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
MOJO CILANTRO
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 631,40 H.C.: 58,93 Gr.:28,36 Pr.:31,74

Miércoles 18 •

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ
BLANCO Y HUEVO DURO (2, 6)
PAN SIN GLUTEN
FRUTA DE TEMPORADA

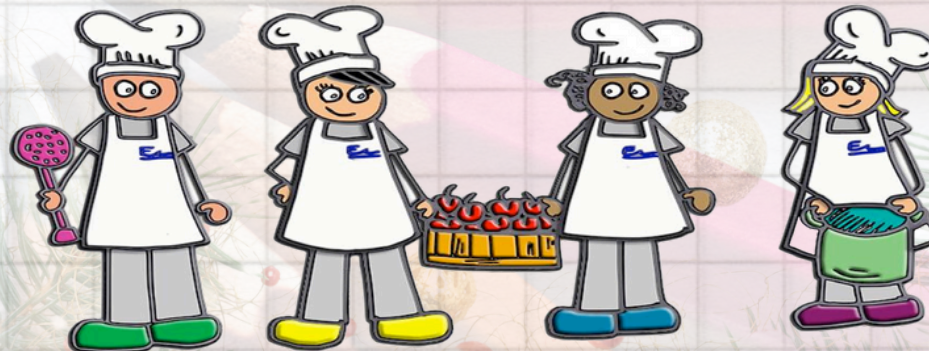
Kcal: 804,23 H.C.: 104,27 Gr.:22,68 Pr.:35,77

• Jueves 19 •

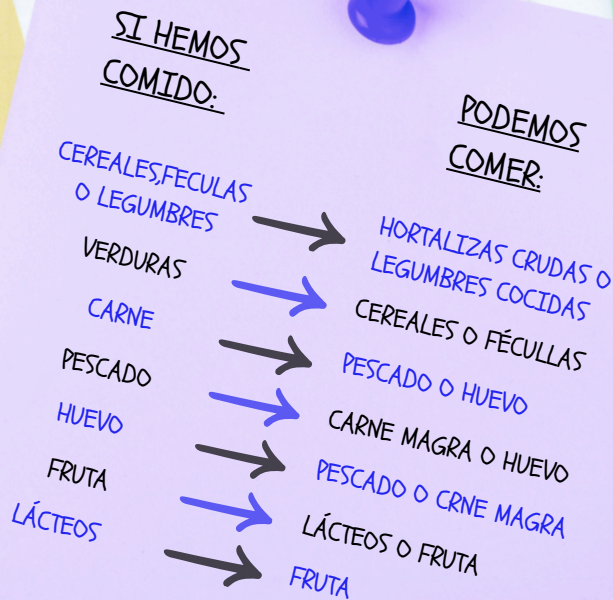
SOPA DE POLLO CON FIDEOS DE ARROZ
PIZZA SIN GLUTEN DE JAMÓN Y QUESO
SIN LACTOSA
POSTRE NAVIDEÑO

• Viernes 20 •

Feliz
Navidad



RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas 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.



ELABORACIÓN PROPIA
El personal de cocina elabora menús especiales de dieta, adaptados a las necesidades particulares de cada uno, adecuando los menús específicos lo más posible a la dieta basal, que es como se denomina científicamente a la que pueden consumir aquellos que no tienen diferencias nutricionales. En el caso de alergia o intolerancias es imprescindible el certificado médico del usuario



Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato según el gráfico abajo indicado.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

