



MENÚ DICIEMBRE



• Lunes 2 •

POTAJE DE VERDURAS
ARROZ BLANCO, SALCHICHAS Y PAPAS
FRITAS CON SALSA DE TOMATE (11)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 814,87 H.C.: 126,27 Gr.:25,02 Pr.:17,27

Martes 3 •

PURÉ DE ACELGAS
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN (3)
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 (3)
FRUTA DE TEMPORADA

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

• Jueves 5 •

POTAJE DE BERROS
MACARRONES INTEGRALES CON TOMATE (3)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 663,96 H.C.: 100,96 Gr.:19,43 Pr.:15,11

• Viernes 6 •

Lunes 9 •

Martes 10 •

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TORTILLA DE GARBANZOS (11)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 699,57 H.C.: 106,88 Gr.:16,64 Pr.:22,486

Miércoles 11 •

RANCHO CANARIO DE JUDIAS BLANCAS
(3, 6, 11)
CINTA DE LOMO AL HORNO (11)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN (3)
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 (3)
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 INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 629,70 H.C.: 88,68 Gr.:15,22 Pr.:30,32

Lunes 16 •

PURÉ DE BUBANGO
SPAGUETTIS INTEGRALES CON ATÚN (3, 5)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 648,23 H.C.: 88,09 Gr.:23,76 Pr.:15,69

Martes 17 •

POTAJE DE VERDURAS
ABADEJO AL HORNO (5, 11)
ENSALADA MIXTA (5)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

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

Miércoles 18 •

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ
BLANCO (6)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

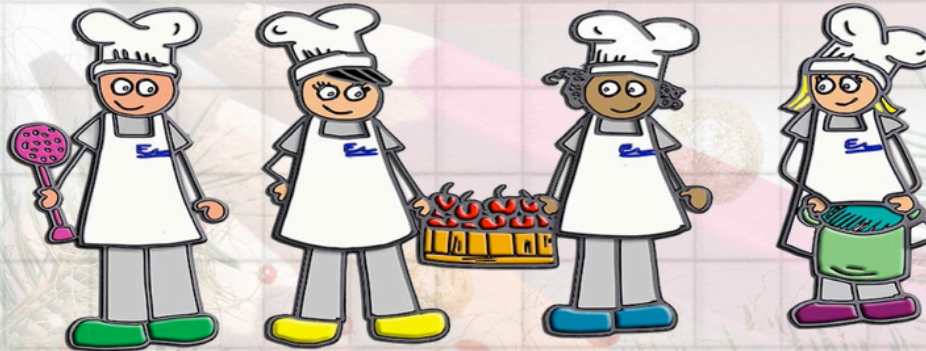
Kcal: 709,03 H.C.: 102,73 Gr.:16,80 Pr.:27,02

• Jueves 19 •

SOPA DE POLLO (3)
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.

SI HEMOS COMIDO:



PODEMOS COMER:

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

