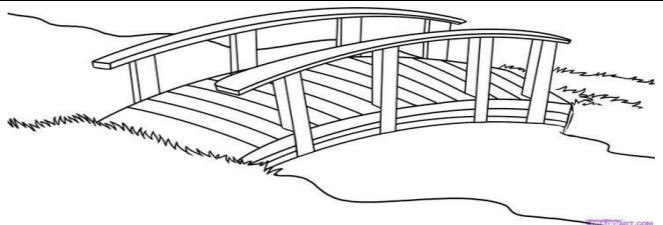


DICIEMBRE 2017

				VIERNES 1			
				Arroz con tomate			
				Doré de atún con ensalada de maíz (1.3.4.6.7)			
				Fruta			
KCAL		PROT		CARBH		LIP	
1070		37		125,4		41,8	

LUNES 4				MARTES 5				CONSTITUCIÓN ESPAÑOLA  INMACULADA CONCEPCIÓN			
Espaguetis a la boloñesa(ternera picada)(1) Cinta de lomo con ensalada de zanahorias (7) Fruta				Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7.1) Fruta							
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
721	24,1	80,9	49,3	984	33,5	112	41,6				

LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Paella de verduras Hamburguesa de atún y ensalada de maíz(1.6.4.3.7) Fruta				Judías blancas a la riojana(pat,zan,cho) (7) Tortilla española(1h) y ensalada de remolacha (3) Fruta				Judías verdes rehogadas Ragout de ternera con verduras Fruta				Sopa de fideos (1.7) Cocido completo (gar,pat,zan,jud,rep,ter) (7.1) Fruta				Caracolas con tomate (1) Filete de merluza con ensalada de maíz (4) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
608	30,4	45,9	46	899	55,8	60,3	40,9	856	40,9	76,9	37,6	984	33,5	112	41,6	550	32	46,5	21,5















LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Arroz con tomate Palometa en salsa con ensalada de remolacha(4) Fruta				Guisantes rehogados Pollo asado con patatas naturales Fruta				Lentejas con arroz Lenguado en salsa con ensalada de maíz(4) Fruta				Judías verdes rehogadas Tortilla francesa(1h)y ensalada de zanahoria(3) Fruta				Entremeses fríos y calientes(1.7) Cinta de lomo con ensalada de maíz (7) Dulces navideños (1)			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP
736	36,6	89	16,8	631	27,5	54,7	41,8	749	31	77,5	46,5	845	46,2	69,2	33,6	785	51,5	35,9	47

SUGERENCIAS DE CENAS

				VIERNES 1			
				Ensalada campera			
				Bistec a la plancha			

LUNES 4				MARTES 5				PUENTE DE LA CONSTITUCIÓN Y DE LA INMACULADA											
Brócoli cocido Chuleta de cerdo con lechuga y tomate				Ensalada de garbanzos Bacalao a la romana con lechuga y tomate (4)															
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP												
LUNES 11				MARTES 12				MIÉRCOLES 13				JUEVES 14				VIERNES 15			
Acelgas rehogadas Cinta de lomo con ensalada de remolacha				Consomé Atún encebollado con tomate				Ensalada campera Filete de lenguado con calabaza				Crema de champiñón Atún encebollado				Espinacas con bechamel Escalope de ternera con ensalada			
LUNES 18				MARTES 19				MIÉRCOLES 20				JUEVES 21				VIERNES 22			
Ensalada tropical Chuleta de cerdo				Ensalada campera Bacalao a la romana con lechuga y tomate (4)				Brócoli salteado Cinta de Sajonia con patatas				Crema de calabacín Abadejo a la plancha con lechuga				Espárragos gratinados Emperador con lechuga y tomate (4)			

Todos los menús están elaborados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se sirve pan y agua, todos los días. La elaboración de los primeros platos es cocida y de los segundos es en hornos de convección.

Gluten. 1	Crustáceos. 2	Huevos. 3	Pescado. 4	Cacahuets. 5	Soja. 6	Leche. 7	Frutos Secos cascara. 8	Apio. 9	Mostaza. 10	Sésamo. 11	Altramucos. 12	Moluscos. 13	Diox. Azufre y sulfites. 14
													
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14