



# DICIEMBRE 2023 - TRITURADOS



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
				1	Energía 1989 Kj 476 Kcal LIP 12.4 g AGS 1.9 g HC 68.3 g Azúcar 15.3 g Proteínas 18.1 g Sal 0.1 g
				TRITURADO DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS [6] Fruta triturada	
4	5		7		
TRITURADO DE VAINAS CON MERLUZA AL ACEITE DE OLIVA [4] [5] [6] [13] Fruta triturada	TRITURADO DE CALABAZA CON POLLO [6] Yogur [2]		TRITURADO DE PATATA CON CEBOLLA POCHADA Y RAPE ASADO [4] [6] Yogur [2]		Energía 1617 Kj 387 Kcal LIP 14.0 g AGS 3.3 g HC 41.2 g Azúcar 11.6 g Proteínas 15.9 g Sal 0.3 g
11	12	13	14	15	
TRITURADO DE CALABACÍN, PUERRO, CEBOLLA Y POLLO [6] Fruta triturada	TRITURADO DE LEGUMBRES Y VEGETALES [6] Yogur [2]	TRITURADO DE VACUNO CON VERDURAS, ZANAHORIA Y PUERRO [6] Fruta triturada	TRITURADO DE POLLO CON ARROZ Y VERDURAS [6] Yogur [2]	TRITURADO DE VAINAS CON MERLUZA AL ACEITE DE OLIVA [4] [5] [6] [13] Fruta triturada	Energía 1665 Kj 398 Kcal LIP 15.3 g AGS 3.5 g HC 46.6 g Azúcar 13.9 g Proteínas 15.2 g Sal 0.5 g
18	19	20	21	22	
TRITURADO DE CALABAZA CON POLLO [6] Fruta triturada	TRITURADO DE PATATA CON CEBOLLA POCHADA Y RAPE ASADO [4] [6] Yogur [2]	TRITURADO DE CALABACÍN, PUERRO, CEBOLLA Y POLLO [6] Fruta triturada	TRITURADO DE LEGUMBRES Y VEGETALES [6] Yogur [2]	TRITURADO DE VACUNO CON VERDURAS, ZANAHORIA Y PUERRO [6] Fruta triturada	Energía 1577 Kj 377 Kcal LIP 15.1 g AGS 3.4 g HC 41.6 g Azúcar 14.1 g Proteínas 15.1 g Sal 0.5 g

- [1] Gluten
- [2] Lácteos
- [3] Huevo
- [4] Pescado
- [5] Moluscos
- [6] SO2, sulfitos
- [7] Sésamo
- [8] Cacahuets
- [9] Altramuces
- [10] Mostaza
- [11] Apio
- [12] Soja
- [13] Crustáceos
- [14] F. de cáscara

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores.

Nuestro menú incluye vegetales frescos de temporada: naranja, plátano, pera, manzana, kiwi, piña, repollo, calabaza, calabacín, cebolla, puerro, brócoli, boniato, nabo, zanahoria y espinacas

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639