

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
2-dic.		3-dic.		4-dic.		5-dic.			
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA			
HABICHUELAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA (4)		SOPA DE LLUVIA (1-8)		ARROZ A LA CUBANA (N/C)		LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIA Y PIMIENTO VERDE ECOL. (4)			
TORTILLA DE CALABACIN (1)		PERCA A LA MURCIANA CON PATATA PANADERA (4-7)		SALCHICHAS AL HORNO CON HUEVO COCIDO (1-4)		FILETES RUSOS (3-4-6-8)			
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA			
E: 691,4	P: 29,50	E: 605	P: 26,20	E: 600,9	P: 18,20	E: 637,1	P: 23,30		
H: 84,50	L: 15,00	H: 55,30	L: 31,00	H: 79,60	L: 23,30	H: 41,70	L: 41,90		
9-dic.		10-dic.		11-dic.		12-dic.		13-dic.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA	
ARROZ CON POLLO Y VERDURA ZANAHORIA, GUISANTES Y PIMIENTO ECOL. (N/C)		OLLETA ALICANTINA (4)		SOPA DE PESCADO (1-7-8-10)		CREMA DE CALABACIN CON PATATA Y CEBOLLA (4)		TALLARINES NAPOLITANA CON PIMIENTO ECOL. CEBOLLA CALABACIN Y TOMATE (1-2-8)	
PESCADO AL HORNO CON TOMATE Y HUEVO COCIDO (7)		ALITAS DE POLLO AL HORNO		TORTILLA DE FRANCESA CON PISTO DE VERDURAS		REDONDO DE PAVO ASADO CON ZANAHORIA BABY (2-3-4)		LENGUADO MENIER CON VERDURA PLANCHA (7-8)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA	
E: 687,7	P: 36,00	E: 593,7	P: 34,40	E: 582,2	P: 53,30	E: 693	P: 39,30	E: 635	P: 30,90
H: 70,00	L: 29,30	H: 47,20	L: 29,70	H: 57,60	L: 15,40	H: 74,57	L: 25,10	H: #####	L: 17,90
16-dic.		17-dic.		18-dic.		19-dic.		20-dic.	
ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		ENSALADA MIXTA		MENU DE NAVIDAD	
LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANAHORIA (2-3-4)		FIDEGUA MARINERA (7,8,10)		CREMA DE CALABAZA (4)		Sopa de Estrellitas (1-8)			
MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS (7)		TORTILLA PATATA (1)		PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS (2-8)		PELOTAS CON GARBANZOS (4-5-8)			
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA / LACTEO (2)		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA			
E: 587	P: 23,50	E: 632	P: 38,40	E: 644	P: 31,00	E: 638	P: 34,60		
H: 55,00	L: 27,60	H: 65,60	L: 26,80	H: 41,50	L: 43,60	H: 64,70	L: 25,10		

MENU DE NAVIDAD
ARROZ CON VERDURAS
NUGGET DE POLLO
PATATAS CHIPS
REFRESCOS
TURRONES

EQUILIBRIO COMIDAS Y CENAS
SI HAS COMIDO: RECOMENDABLE PARA LA CENA:
 CEREAL -----> HORTALIZA CRUDA O VERDURA
 VERDURA -----> FECULAS O CEREAL
 PESCADO -----> HUEVO O CARNE MAGRA
 HUEVO -----> CARNE MAGRA O PESCADO
 CARNE -----> HUEVO O PESCADO

RELACION DE PLATOS TRITURADOS

DIA	PLATO	INGREDIENTES	POSTRE	VALORACIONES ENERGETICAS				
				KCAL	H	G	SAT	P
LUNES:	PURE DE POLLO:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, POLLO, ACEITE OLIVA (4)	TR.FRUTA	489	34	28,4	3,8	17,4
MARTES:	PURE DE PESCADO:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, MERLUZA, ACEITE OLIVA (4,7)	TR.FRUTA	452	33,6	25,1	3	16,5
MIÉRCOLES:	PURE DE CORDERO:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, CORDERO, ACEITE OLIVA (4)	TR.FRUTA	505	33,7	31,2	4,3	18,5
JUEVES:	PURE DE TERNERA:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, TERNERA, ACEITE OLIVA (4)	TR.FRUTA	534	33,6	33,4	4,6	21,9
VIERNES:	PURE DE PESCADO:	PATATA, CALABACIN, JUDIAS, ZANAHORIA, CEBOLLA, MERLUZA, ACEITE OLIVA (4,7)	TR.FRUTA	452	33,6	25,1	3	16,5

LEYENDA: KCAL: ENERGIA - H: HIDRATOS - G: GRASAS - SAT: GRASAS SATURADAS - P: PROTEINAS

ALERGENOS - (1) HUEVO (2) LACTOSA (3) SOJA (4) SULFITOS (5) APIO (6) FRUTOS SECOS (7) PESCADO (8) GLUTEN (9) MOSTAZA (10) CRUSTACEOS (N/C) NO CONTIENE