

## Menú de Diciembre

CURSO 18-19

<b>LUNES 3</b>	<b>MARTES 4</b>	<b>MIÉRCOLES 5</b>	<b>JUEVES 6</b>	<b>VIERNES 7</b>
Lentejas estofadas Salchichas frescas al ajillo Puré de patata Fruta y leche	Tallarines Carbonara Merluza a la Andaluza Ensalada mixta Yogur o fruta	Patatas con sepia Albóndigas Zanahorias y guisantes Fruta y leche	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>LUNES 10</b>	<b>MARTES 11</b>	<b>MIÉRCOLES 12</b>	<b>JUEVES 13</b>	<b>VIERNES 14</b>
Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Ensalada mixta Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta y leche	Judías verdes con tomate Escalope Patatas panaderas Fruta y leche	Macarrones gratinados Merluza al horno Verduras salteadas Melocotón en almíbar
<b>LUNES 17</b>	<b>MARTES 18</b>	<b>MIÉRCOLES 19</b>	<b>JUEVES 20</b>	<b>VIERNES 21</b>
Alubias pintas con verdura Tortilla española Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Lomo adobado Calabacín rebozado Yogur o fruta	Lacitos con jamón Halibut empanado Ensalada de maíz Fruta y leche	Sopa de fideos con picadillo Muslitos de pollo asados Patatas fritas Fruta y leche	Pizza Burguer Meat ( Hamburguesa) Chocolatina Fruta y leche

La verdadera felicidad, no cuesta dinero. Feliz Navidad !

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	763	32,6	46,3	26,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 4	824	39,5	91,5	31,8	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 5	777	42,4	53,5	31,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 6					<b>Festivo</b>
Viernes 7					<b>No lectivo</b>
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	763	34,4	70,6	35,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Martes 11	785	45,5	84,6	28,1	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 12	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 13	773	33,8	55	44,4	Arroz,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 14	799	37,1	106	23,2	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	713	24,3	86,6	24,6	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 18	785	40,4	93,7	26,8	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 19	782	38,9	101	22,6	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 20	686	24,8	76	29,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 21	826	34,4	65,5	46,8	Verdura,huevo,fruta.

## Menú de Diciembre Celiacos

CURSO 18-19

<b>LUNES 3</b>	<b>MARTES 4</b>	<b>MIÉRCOLES 5</b>	<b>JUEVES 6</b>	<b>VIERNES 7</b>
Lentejas estofadas Salchichas frescas al ajillo Puré de patata Fruta y leche	Tallarines carbonara Merluza al horno Ensalada mixta Yogur o fruta	Patatas con sepia Albóndigas Zanahorias y guisantes Fruta y leche	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>LUNES 10</b>	<b>MARTES 11</b>	<b>MIÉRCOLES 12</b>	<b>JUEVES 13</b>	<b>VIERNES 14</b>
Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Ensalada mixta Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta y leche	Judías verdes con tomate Filete de cerdo a la plancha Patatas panaderas Fruta y leche	Macarrones gratinados Merluza al horno Verduras salteadas Melocotón en almíbar
<b>LUNES 17</b>	<b>MARTES 18</b>	<b>MIÉRCOLES 19</b>	<b>JUEVES 20</b>	<b>VIERNES 21</b>
Alubias pintas con verdura Tortilla española Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Lomo adobado Calabacín salteado Yogur o fruta	Lacitos con jamón Halibut al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Sopa de fideos con picadillo Muslitos de pollo asados Patatas fritas Fruta y leche	Panini especial Burguer Meat ( Hamburguesa) Postre especial Fruta y leche
<h1>La verdadera felicidad, no cuesta dinero. Feliz Navidad !</h1>				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	763	32,6	46,3	26,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 4	726	38,2	79,8	26,7	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 5	777	42,4	53,5	31,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 6					Festivo
Viernes 7					No lectivo
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	763	34,4	70,6	35,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Martes 11	785	45,5	84,6	28,1	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 12	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 13	730	31,6	49,8	43	Arroz,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 14	799	37,1	106	23,2	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	713	24,3	86,6	24,6	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 18	692	40	83,2	21,2	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 19	769	36,8	91,2	26,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 20	686	24,8	76	29,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 21	826	34,4	65,5	46,8	Verdura,huevo,fruta.

## Menú de Diciembre alérgicos al huevo

CURSO 18-19

<b>LUNES</b> 3	<b>MARTES</b> 4	<b>MIÉRCOLES</b> 5	<b>JUEVES</b> 6	<b>VIERNES</b> 7
Lentejas estofadas Salchichas frescas al ajillo Puré de patata Fruta y leche	Tallarines carbonara Merluza a la Andaluza Ensalada mixta Yogur o fruta	Patatas con sepia Albóndigas Zanahorias y guisantes Fruta y leche	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>LUNES</b> 10	<b>MARTES</b> 11	<b>MIÉRCOLES</b> 12	<b>JUEVES</b> 13	<b>VIERNES</b> 14
Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Ensalada mixta Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta y leche	Judías verdes con tomate Filete de cerdo a la plancha Patatas panaderas Fruta y leche	Macarrones gratinados Merluza al horno Verduras salteadas Melocotón en almíbar
<b>LUNES</b> 17	<b>MARTES</b> 18	<b>MIÉRCOLES</b> 19	<b>JUEVES</b> 20	<b>VIERNES</b> 21
Alubias pintas con verdura Filete de ternera Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Lomo adobado Calabacín salteado Yogur o fruta	Lacitos con jamón Halibut al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Sopa de fideos con picadillo Muslitos de pollo asados Patatas fritas Fruta y leche	Panini especial Burguer Meat ( Hamburguesa) Postre especial Fruta y leche
<h1>La verdadera felicidad, no cuesta dinero. Feliz Navidad !</h1>				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

**INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE**

<b>DÍA</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Hc.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Recomendaciones para la cena</b>
Lunes 3	763	32,6	46,3	26,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 4	824	39,5	91,5	31,8	Verdura,carne,fruta.
Miercoles 5	777	42,4	53,5	31,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 6					<b>Festivo</b>
Viernes 7					<b>No lectivo</b>
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	763	34,4	70,6	35,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Martes 11	785	45,5	84,6	28,1	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 12	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 13	773	33,8	55	44,4	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 14	799	37,1	106	23,2	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	797	42,3	73,6	32,3	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 18	692	40	83,2	21,2	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 19	782	38,9	101	22,6	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 20	686	24,8	76	29,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 21	826	34,4	65,5	46,8	Verdura,pescado,fruta.

## Menú de Diciembre alérgicos a Legumbres

CURSO 18-19

<b>LUNES</b> 3	<b>MARTES</b> 4	<b>MIÉRCOLES</b> 5	<b>JUEVES</b> 6	<b>VIERNES</b> 7
Puré de puerros Salchichas frescas al ajillo Puré de patata Fruta y leche	Tallarines carbonara Merluza a la Andaluza Ensalada mixta Yogur o fruta	Patatas con sepia Albóndigas Zanahorias salteadas Fruta y leche	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>LUNES</b> 10	<b>MARTES</b> 11	<b>MIÉRCOLES</b> 12	<b>JUEVES</b> 13	<b>VIERNES</b> 14
Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Ensalada mixta Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido completo (sin garbanzos) Fruta y leche	Crema de verduras Escalope Patatas panaderas Fruta y leche	Macarrones gratinados Merluza al horno Verduritas salteadas Melocotón en almíbar
<b>LUNES</b> 17	<b>MARTES</b> 18	<b>MIÉRCOLES</b> 19	<b>JUEVES</b> 20	<b>VIERNES</b> 21
Crema de calabaza Tortilla española Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Lomo adobado Calabacín salteado Yogur o fruta	Lacitos con jamón Halibut empanado Ensalada de maíz Fruta y leche	Sopa de fideos con picadillo Muslitos de pollo asados Patatas fritas Fruta y leche	Panini especial Burguer Meat ( Hamburguesa) Postre especial Fruta y leche
<h1>La verdadera felicidad, no cuesta dinero. Feliz Navidad !</h1>				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

### INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	727	21,2	48,5	26,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 4	824	39,5	91,5	31,8	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 5	742	28,2	61,2	41	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 6					<b>Festivo</b>
Viernes 7					<b>No lectivo</b>
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	763	34,4	70,6	35,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Martes 11	785	45,5	84,6	28,1	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 12	512	28	58,9	16,7	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 13	796	34,7	64	42,6	Arroz,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 14	799	37,1	106	23,2	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	601	13,8	76,5	23,5	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 18	692	40	83,2	21,2	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 19	782	38,9	101	22,6	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 20	686	24,8	76	29,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 21	826	34,4	65,5	46,8	Verdura,huevo,fruta.



## Menú de Diciembre alérgicos al pescado

CURSO 18-19

<b>LUNES</b> 3	<b>MARTES</b> 4	<b>MIÉRCOLES</b> 5	<b>JUEVES</b> 6	<b>VIERNES</b> 7
Lentejas estofadas Salchichas frescas al ajillo Puré de patata Fruta y leche	Tallarines carbonara Filete de lomo Ensalada mixta Yogur o fruta	Patatas guisadas Albóndigas Zanahorias y guisantes Fruta y leche	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>LUNES</b> 10	<b>MARTES</b> 11	<b>MIÉRCOLES</b> 12	<b>JUEVES</b> 13	<b>VIERNES</b> 14
Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Filete de pollo Ensalada mixta Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta y leche	Judías verdes con tomate Escalope Patatas panaderas Fruta y leche	Macarrones gratinados Filete de ternera Verduras salteadas Melocotón en almíbar
<b>LUNES</b> 17	<b>MARTES</b> 18	<b>MIÉRCOLES</b> 19	<b>JUEVES</b> 20	<b>VIERNES</b> 21
Alubias pintas con verdura Tortilla española Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz caldoso de carne Lomo adobado Calabacín salteado Yogur o fruta	Lacitos con jamón Filete de ternera Ensalada de maíz Fruta y leche	Sopa de fideos con picadillo Muslitos de pollo asados Patatas fritas Fruta y leche	Panini especial Burguer Meat ( Hamburguesa) Chocolatina Fruta y leche
<h1>La verdadera felicidad, no cuesta dinero. Feliz Navidad !</h1>				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	763	32,6	46,3	26,5	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 4	724	30,7	75,2	31,5	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 5	810	30	64	35,1	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 6					Festivo
Viernes 7					No lectivo
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	763	34,4	70,6	35,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo.
Martes 11	709	38,2	65,6	31,8	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 12	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Jueves 13	773	33,8	55	44,4	Arroz,carne,fruta o lácteo.
Viernes 14	760	38	72	34	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	713	24,3	86,6	24,6	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 18	692	40	83,2	21,2	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 19	836	39,6	88	34,1	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 20	686	24,8	76	29,6	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 21	826	34,4	65,5	46,8	Verdura,huevo,fruta.

## Menú de Diciembre alérgicos proteína leche

CURSO 18-19

<b>LUNES 3</b>	<b>MARTES 4</b>	<b>MIÉRCOLES 5</b>	<b>JUEVES 6</b>	<b>VIERNES 7</b>
Lentejas estofadas Salchichas frescas al ajillo Puré de patata Fruta	Tallarines con tomate Merluza a la Andaluza Ensalada mixta Yogur de soja o fruta	Patatas con sepia Albóndigas Zanahorias y guisantes Fruta	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>LUNES 10</b>	<b>MARTES 11</b>	<b>MIÉRCOLES 12</b>	<b>JUEVES 13</b>	<b>VIERNES 14</b>
Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta	Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Ensalada mixta Yogur de soja o fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta	Judías verdes con tomate Escalope Patatas panaderas Fruta	Macarrones con tomate Merluza al horno Verduritas salteadas Melocotón en almíbar
<b>LUNES 17</b>	<b>MARTES 18</b>	<b>MIÉRCOLES 19</b>	<b>JUEVES 20</b>	<b>VIERNES 21</b>
Alubias pintas con verdura Tortilla española Ensalada de zanahoria Fruta	Arroz caldoso de pescado Lomo adobado Calabacín salteado Yogur de soja o fruta	Lacitos con jamón Halibut empanado Ensalada de maíz Fruta	Sopa de fideos con picadillo Muslitos de pollo asados Patatas fritas Fruta	Panini especial Burguer Meat ( Hamburguesa) Postre especial Fruta
<h1>La verdadera felicidad, no cuesta dinero. Feliz Navidad !</h1>				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

**INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE**

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	763	32,6	46,3	26,5	Verdura,pescado,fruta .
Martes 4	773	31	100	25,2	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 5	777	42,4	53,5	31,8	Verdura,pescado,fruta .
Jueves 6					Festivo
Viernes 7					No lectivo
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	763	34,4	70,6	35,3	Pasta,pescado,fruta .
Martes 11	785	45,5	84,6	28,1	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 12	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta .
Jueves 13	773	33,8	55	44,4	Arroz,huevo,fruta .
Viernes 14	686	31,7	91,4	19,5	Verdura,carne,fruta .
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	713	24,3	86,6	24,6	Verdura,carne,fruta .
Martes 18	692	40	83,2	21,2	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 19	782	38,9	101	22,6	Verdura,carne,fruta .
Jueves 20	686	24,8	76	29,6	Verdura,pescado,fruta .
Viernes 21	826	34,4	65,5	46,8	Verdura,huevo,fruta.

## Menú de Diciembre alérgicos a frutos secos

CURSO 18-19

<b>LUNES 3</b>	<b>MARTES 4</b>	<b>MIÉRCOLES 5</b>	<b>JUEVES 6</b>	<b>VIERNES 7</b>
Lentejas estofadas Salchichas frescas al ajillo Puré de patata Fruta y leche	Tallarines carbonara Merluza a la Andaluza Ensalada mixta Yogur o fruta	Patatas con sepia Albóndigas Zanahorias y guisantes Fruta y leche	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>LUNES 10</b>	<b>MARTES 11</b>	<b>MIÉRCOLES 12</b>	<b>JUEVES 13</b>	<b>VIERNES 14</b>
Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Ensalada mixta Yogur o fruta	Sopa de cocido Cocido completo  Fruta y leche	Judías verdes con tomate Escalope Patatas panaderas Fruta y leche	Macarrones gratinados Merluza al horno Verduras salteadas Melocotón en almíbar
<b>LUNES 17</b>	<b>MARTES 18</b>	<b>MIÉRCOLES 19</b>	<b>JUEVES 20</b>	<b>VIERNES 21</b>
Alubias pintas con verdura Tortilla española Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Lomo adobado Calabacín salteado Yogur o fruta	Lacitos con jamón Halibut empanado Ensalada de maíz Fruta y leche	Sopa de fideos con picadillo Muslitos de pollo asados Patatas fritas Fruta y leche	Panini especial Burguer Meat ( Hamburguesa) Postre especial Fruta y leche
<h1>La verdadera felicidad, no cuesta dinero. Feliz Navidad !</h1>				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

## INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 3	763	32,6	46,3	26,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 4	824	39,5	91,5	31,8	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 5	777	42,4	53,5	31,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 6					<b>Festivo</b>
Viernes 7					<b>No lectivo</b>
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	763	34,4	70,6	35,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Martes 11	785	45,5	84,6	28,1	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 12	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 13	773	33,8	55	44,4	Arroz,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 14	799	37,1	106	23,2	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	713	24,3	86,6	24,6	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 18	692	40	83,2	21,2	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 19	782	38,9	101	22,6	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 20	686	24,8	76	29,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 21	826	34,4	65,5	46,8	Verdura,huevo,fruta.

## Menú de Diciembre bajo en grasa

CURSO 18-19

<b>LUNES 3</b>	<b>MARTES 4</b>	<b>MIÉRCOLES 5</b>	<b>JUEVES 6</b>	<b>VIERNES 7</b>
Lentejas estofadas con verduras Salchichas frescas de pollo Puré de patata Fruta y leche	Tallarines con tomate Merluza al horno Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	Patatas con verduras Albóndigas Zanahorias y guisantes Fruta y leche	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
<b>LUNES 10</b>	<b>MARTES 11</b>	<b>MIÉRCOLES 12</b>	<b>JUEVES 13</b>	<b>VIERNES 14</b>
Puré de calabacín Magro en salsa Patatas a cuadros Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Bacalao con tomate Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	Sopa de cocido (desgrasada) Cocido (carne y pollo y garbanzos) Fruta y leche	Judías verdes con tomate Filete de cerdo a la plancha Patatas al vapor Fruta y leche	Macarrones con tomate Merluza al horno Verduritas salteadas Melocotón en almíbar
<b>LUNES 17</b>	<b>MARTES 18</b>	<b>MIÉRCOLES 19</b>	<b>JUEVES 20</b>	<b>VIERNES 21</b>
Alubias pintas con verdura Tortilla francesa Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Lomo adobado Calabacín salteado Yogur desnatado o fruta	Lacitos con jamón Halibut al horno Ensalada de maíz Fruta y leche	Sopa de fideos con picadillo Muslitos de pollo asados Patatas fritas Fruta y leche	Pasta con tomate Burguer Meat ( Hamburguesa) Chocolatina Fruta y leche
<h1>La verdadera felicidad, no cuesta dinero. Feliz Navidad !</h1>				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

**INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE**

<b>DÍA</b>	<b>Kcal.</b>	<b>Prot.</b>	<b>Hc.</b>	<b>Lip.</b>	<b>Recomendaciones para la cena</b>
Lunes 3	763	32,6	46,3	26,5	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 4	664	32,3	84,1	20,5	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 5	697	19	64,4	38,3	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 6					<b>Festivo</b>
Viernes 7					<b>No lectivo</b>
Sabado 8					
Domingo 9					
Lunes 10	672	34,4	70,6	25,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo.
Martes 11	785	45,5	84,6	28,1	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 12	614	34,3	72,2	18,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 13	730	31,6	49,8	43	Arroz,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 14	686	31,7	91,4	19,5	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Sábado 15					
Domingo 16					
Lunes 17	692	26,9	74	27,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 18	674	40,5	84,4	18,3	Verdura,pescado,fruta.
Miércoles 19	769	36,8	91,2	26,4	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 20	596	24,8	76	19,6	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 21	759	25,6	70,4	40,3	Verdura,huevo,fruta.