

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1ª			*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ARROZ	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)	*BERZA CON APIO Y ACELGAS
			*TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y PALMITO	*LASAÑA DE CARNE PICADA DE TERNERA CON TOMATE FRITO, BECHAMEL Y QUESO	*SALMÓN AL HORNO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS
			*PAN BLANCO / PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL/ * PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
2ª	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
	NO LECTIVO	NO LECTIVO	NO LECTIVO	*PASTA CON SALSA DE PISTO O TOMATE FRITO	CREMA DE PUERROS Y CALABACÍN
				*CALAMARES REBOZADOS CON ENSALADA DE TOMATES	*PATATAS BOLOÑESA CON CARNE DE PAVO/POLLO Y QUESO RALLADO GRATINADAS
			*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	
3ª	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	POTAJE DE LENTEJAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS	*MENÚ Burguer	CREMA DE ZANAHORIAS	*PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (AJO, CEBOLLA, PUERRO, PIMIENTO VERDE Y ROJO)	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ, JAMÓN
	*ROSADA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO		*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO	*HUEVO FRITO Y GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN	*CARNE DE CERDO MECHADA CON SALSA CASTELLANA Y CHAMPIÑONES
*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*Hamburguesa de pollo, nuggets, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Producto navideño		*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA
4ª	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	FELIZ NAVIDAD
	*ARROZ GUIADO CON CHOCOS	*PASTA CON SALSA DE TOMATE Y QUESO RALLADO	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y FIDEOS	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)	
	*BOCADITOS DE QUESO FRITOS CON ENSALADA DE CANÓNICOS, TOMATE CHERRY Y ZANAHORIAS	FILETES DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES	*FILETE DE GALLO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS	*TORTILLA ESPAÑOLA ACOMPAÑADA DE ENTRANTES DE JAMÓN Y QUESO	
	*PAN BLANCO / *PRODUCTO NAVIDEÑO	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / *POSTRE CASERO	



El menú basal está elaborado por Mercedes Recio, Dietista - Nutricionista, Colegiada N° AND00103
*Se pueden presentar cambios en el menú del comedor según necesidades de cocina o alimentos de temporada

Menú con información disponible en materia de alergias e intolerancias alimentarias según "Reglamento (EU) nº1169/2011

CON (*) AQUELLOS PLATOS EN LOS QUE ENTRE SUS INGREDIENTES SE ENCUENTRAN ALÉRGICOS A DECLARAR, CONSULTAR PARA OFRECER UNA ALTERNATIVA SIMILAR AL PLATO OFERTADO



Practica ejercicio físico diario

Come de todos los grupos de alimentos, evitando el consumo de comida rápida o alimentos procesados, azúcares, refrescos y golosinas

Consume 5 raciones al día entre frutas y verduras, incluye cereales y lácteos

Desayuna y evita el sedentarismo