

Menú Basal Diciembre (December)

Alergia e intolerancia al LEGUMBRES

Fruta fresca del mes: Manzana, Pera, Plátano, Mandarina y Naranja

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
	01 618,9 Kcal 34,5 Prot 96,9 Lip 196,2 Hc	02 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc	03 619 Kcal 28,2 Prot 21,3 Lip 74,2 Hc	04 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc
	Patatas a la riojana +S <i>Potatoes stew with sausage</i> Salmón al horno con limón y champiñones ⚡ <i>Baked cod with tomato sauce and peas</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>	Crema de verduras+S 🍌 <i>Vegetables cream</i> Tortilla de calabacín con ensalada 🍌 🍌 <i>Zucchini omelet with salad</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>	Salteado de verduritas tiernas <i>Sauteed tender vegetables</i> Pollo asado con patatas fritas <i>Roasted Chicken with chips</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>	Arroz integral con chorizo +S <i>Rice with sausage</i> Merluza al horno con ensalada ⚡ <i>Baked hake with salad</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>
07	08	09 778 Kcal 38,6 Prot 38,4 Lip 68,2 Hc	10 669 Kcal 33,9 Prot 26,3 Lip 69,2 Hc	11 726 Kcal 37,2 Prot 36,4 Lip 56,9 Hc
NO LECTIVO <i>NO LECTIVE</i>	FESTIVO <i>FESTIVE</i>	Macarrones al gratén 🍌 🍌 🍌 <i>Macarroni with tomato sauce</i> Sardinillas con rodaja de tomate y lechuga juliana+S ⚡ <i>Fish with salad</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>	Patatas estofadas con verduras +S <i>Potatoes stewed with vegetables</i> Huevos gratinados con béchamel y jamón 🍌 🍌 🍌 <i>Eggs au gratin with béchamel and ham</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>	Acelgas al ajoarriero+S <i>Sauteed chard</i> Ternera a la jardinera con patatas <i>Beef ragout with chips</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>
14 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc	15 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	16 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc	17 676 Kcal 35,8 Prot 27,2 Lip 69,9 Hc	18 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc
Crema de calabaza +S 🍌 <i>Pumpkin cream</i> Salchichas de ave con tomate y loncha de queso 🍌 🍌 <i>Poultry sausages with tomato and cheese slice</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>	Patatas estofadas con chorizo+S 🍌 <i>Potatoes stew</i> Tortilla de bonito con ensalada 🍌 🍌 🍌 <i>Tuna omelet with salad</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>	Crema de verduras+S 🍌 <i>Vegetables cream</i> Muslitos de Pollo en salsa con patatas <i>Roasted Chicken with chips</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>	Paella de pollo <i>Paella</i> Fogonero al horno con pisto ⚡ <i>Cod in sauce with ratatouille</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>	Sopa de ave 🍌 🍌 🍌 <i>Soup with pasta</i> Carne y hortalizas hervidas +S 🍌 <i>Meat and vegetables stew</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>
21 748 Kcal 44,8 Prot 22,7 Lip 83,6 Hc	22 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc			
Pasta al gusto del centro 🍌 🍌 🍌 <i>Chicken broth with chicken and bread pieces</i> Pescado al horno con ensalada ⚡ <i>Fish and salad</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>	Consomé navideño de pollo y verduras +S 🍌 🍌 🍌 <i>Christmas constrict</i> Pizza maestro con patatas chips 🍌 🍌 🍌 <i>Pizza with chips</i> Fruta fresca y pan 🍌 🥑 🍓 🍌 🍌 <i>Fresh fruit and bread</i>			