



MENÚ MES DE DICIEMBRE DE 2017

LUNES 4		LUNES 11		LUNES 18	
Pasta con tomate Empanadilla con ensalada Fruta y pan	760 Kcal 13% P 32,7% L 54,3% HC	Arroz con verduras Merluza al horno con champiñones Fruta y pan	848 Kcal 16,5% P 27,8% L 55,7% HC	Judías verdes con patata Varitas de merluza con ensalada Fruta y pan	754 Kcal 14,1 % P 34,5 % L 51,4 % HC
MARTES 5		MARTES 12		MARTES 19	
Crema de calabacín Pollo empanado con arroz Fruta y pan	760 Kcal 15,3% P 35,4% L 49,3% HC	Crema de calabaza Cinta de lomo con patata Fruta y pan	700 Kcal 13,9% P 46% L 40,1% HC	Sopa de fideos Tortilla de york con pisto Fruta y pan	724 Kcal 12,5 % P 34,8 % L 52,7 % HC
MIÉRCOLES 6		MIÉRCOLES 13		MIÉRCOLES 20	
FESTIVO		Sopa de fideos Pastel de carne Fruta y pan	740 Kcal 17,6 % P 24,4 % L 58 % HC	Crema de zanahoria Merluza al horno con champiñones Fruta y pan	720 Kcal 16,7 % P 36,8 % L 46,5 % HC
JUEVES 7		JUEVES 14		JUEVES 21	
		Judía blancas guisadas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta y pan	804 Kcal 15,4% P 26,5% L 58,1% HC	Lentejas guisadas Hamburguesa con ensalada Fruta y pan	1162 Kcal 17,4 % P 34,6 % L 48 % HC
VIERNES 8		VIERNES 15		VIERNES 22	
FESTIVO		Patatas guisadas con verduras Contramuslos en salsa con arroz Fruta y pan	755 Kcal 16,9 % P 29,5 % L 53,6 % HC	Pizza Filete de lomo con ensalada Dulces de navidad	

Menú valorado por el equipo de nutrición de Quimicral, s.l.
La valoración nutricional está realizada con fruta de temporada

SUGERENCIAS CENAS DICIEMBRE 2017



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lunes 4 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de pescado Bacalao con tomate Granada 	Martes 5 <ul style="list-style-type: none"> Coles de Bruselas con jamón Tortilla francesa Manzana 	Miércoles 6 NO LECTIVO	Jueves 7 NO LECTIVO	Viernes 8 NO LECTIVO
Lunes 11 <ul style="list-style-type: none"> Sopa de ave Tortilla de patatas Caqui 	Martes 12 <ul style="list-style-type: none"> Dorada al horno Yogur natural sin edulcorar 	Miércoles 13 <ul style="list-style-type: none"> Cardos con huevo Filete ternera plancha Naranja 	Jueves 14 <ul style="list-style-type: none"> Coliflor al horno Alitas de pollo Manzana 	Viernes 15 <ul style="list-style-type: none"> Pizza casera con champiñones, atún, cebolla, tomate y queso Chirimoya
Lunes 18 <ul style="list-style-type: none"> Caldo de ave Huevos revueltos con gambas Plátano 	Martes 19 <ul style="list-style-type: none"> Ternera estofada con cebolla, zanahoria y patata Pera 	Miércoles 20 <ul style="list-style-type: none"> Brócoli con patata Filete de lomo plancha Manzana 	Jueves 21 <ul style="list-style-type: none"> Revuelto de calabaza con cebolla Filete de atún plancha Caqui 	Viernes 22 FIN DE TRIMESTRE

Diciembre es el mes de: Coles, crucíferas (brócoli, romanescu), cardos, berzas y borrajas, calabazas. En las frutas destacan las naranjas y las manzanas y algunos caquis, granadas, mangos, aguacates y chirimoyas que aún quedan. Revisad qué hay de temporada en www.soydetemporada.es

