




## MENÚ DICIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DÍA 1</b> 					Arroz a la cubana Salchichas frescas Fruta del tiempo
<i>Recomendación cena</i>					<i>Sopa + pescado + lácteo</i>
7 – 12 años					717Kcal Prot:35gr Lip:21gr Hc: 80gr
3- 6 años					501KcalProt:24gr Lip:14gr Hc:56gr
<b>DÍAS 4 Y 5</b>	Crema de puerros Escalope de Ternera Fruta del tiempo	Macarrones Boloñesa Lenguado al Horno con Verdura Yogur de frutas.			
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verduras, carne, fruta.</i>	<i>Sopa, carne, lácteo</i>			
7- 12 años	702 kcal. Prot 45gr. Lip. 27gr Hc.76 gr	707 kcal. Prot 43gr. Lip 30gr. Hc 76gr			
3- 6 años	610 kcal. Prot. 33,56 Lip. 25gr Hc	500 Kcal. Prot 30gr. Lip 23gr. Hc 53gr			
<b>DEL 11 AL 15</b>	Coliflor con patata Salchichas con tomate frito Fruta	Borraja con patata Estofado de ternera Fruta del tiempo	Lentejas con verduras Pollo Asado con patatas Fruta del Tiempo	Macarrones a la Boloñesa Salmon a la plancha Yogur Natural	Paella de pollo Filete de merluza en salsa verde Fruta del tiempo
<i>Recomendación cena</i>	<i>Pasta + pescado + lácteo</i>	<i>Pasta + huevo+ lácteo</i>	<i>Verdura +Carne +Lácteo</i>	<i>Verduras carne fruta</i>	<i>Pasta + huevo+ lácteo</i>
7 a 12 años	679 Kcal Prot. 48gr. Lip.25gr. Hc48gr	708Kcal Prot: 30gr Lip:27gr. Hc:70gr	710kcal. Prot.:47gr Lip. 24gr Hc.55gr	760Kcal Prot:43gr Lip:35gr Hc:54gr.	755Kcal Prot 43gr Lip 21gr Hc 85gr
3 a 6 años	475Kcal. Prot:14.4gr Lip7.5gr Hc: :33gr	495Kcal. Prot: 21gr Lip19gr. Hc: 49g	490Kcal Prot: 33gr Lip8gr Hc:16gr.	532Kcal Prot:30gr Lip 24gr Hc: 38gr	528Kcal Prot 30gr Lip 15gr Hc 55
<b>DEL 18 AL 21</b>	Judías verdes salteadas con Jamón Lomo empanado Fruta del Tiempo	Sopa de ave Tortilla de patata Yogur natural	Puré de verduras Pechuga pollo a la plancha Fruta	Tallarines con tomate Hamburguesa Plancha Fruta del tiempo	
<i>Recomendación cena</i>	<i>Pasta + huevo + lácteo</i>	<i>Pasta + pescado+ fruta</i>	<i>Pasta + huevo + lácteo</i>	<i>Verduras+, huevo,+ lácteo</i>	
7 a 12 años	747Kcal Prot:44gr Lip 30gr Hc: 75gr	700Kcal Prot 50gr Lip 22gr Hc 45gr	644 Kcal: P:15 g HC:89g L: 28g	852Kcal Prot 58gr Lip 30gr Hc: 77gr	
3 a 6 años	523Kcal Prot 31gr Lip 21gr Hc: 52gr	490Kcal Prot 35gr Lip 15gr Hc 31gr	773 Kcal: P:18 g HC:106,8g L: 33,6g	629Kcal Prot:40gr l Lip21gr Hc: 54gr	

**Feliz  
Navidad**

Todas las comidas serán servidas con pan, pan integral (una vez en semana) y agua.

Este menú puede contener gluten, crustáceos, huevos, pescado, soja, lácteos, frutos de cascara, apio, sulfitos, moluscos.