




## MENÚ DICIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DEL 1 AL 5</b>	Crema de verduras Pavo estofado con arroz pilaf Ensalada. Yogur	Arroz a la cubana Salchichas frescas Fruta del tiempo	Lacitos con salsa boloñesa Merluza a la romana Fruta	Judías verdes salteadas con Jamón Lomo a la plancha Fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de queso Fruta
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verdura, pescado, fruta</i>	<i>Sopa + pescado + lácteo</i>	<i>Verduras, pescado, lácteo</i>	<i>Pasta + huevo + lácteo</i>	<i>Verduras, carne, lácteo</i>
7 – 12 años	725Kcal. Prot 33gr. Lip 27gr. Hc 86gr	717Kcal Prot:35gr Lip:21gr Hc: 80gr	798 kcal. Prot 40gr. Lip 24gr. Hc 89gr.	747Kcal Prot:44gr Lip 30gr Hc: 75gr	797kcal. Prot 36gr. Lip 29gr. Hc 80gr.
3- 6 años	507 Kcal. Prot 23gr. Lip 19gr. Hc 60gr.	501KcalProt:24gr Lip:14gr Hc:56gr	559 kcal. Prot 28gr. Lip 17gr. Hc 62gr.	523Kcal Prot 31gr Lip 21gr Hc: 52gr	557 kcal. Prot 25 gr. Lip 20 gr. Hc 56gr
<b>DEL 9 AL 12</b>	<b>FIESTA</b>	Macarrones a la Boloñesa Salmon a la plancha Yogur	Puré de verduras Pechuga pollo a la plancha Fruta	Potaje de alubias Tortilla de patata Fruta tiempo	Borrajá con patata Estofado de ternera Fruta
<i>Recomendación cena</i>		<i>Verduras carne fruta</i>	<i>Pasta + huevo + lácteo</i>	<i>Pasta+ carne+ lacteo</i>	<i>Pasta + huevo+ lácteo</i>
7- 12 años		760Kcal Prot:43gr Lip:35gr Hc:54gr.	644 Kcal: P:15 g HC:89g L: 28g	700 Kcal Prot 36gr Lip 23 Hc 57gr.	708Kcal Prot: 30gr Lip:27gr. Hc:70gr
3- 6 años		532Kcal Prot:30gr Lip 24gr Hc: 38gr	773 Kcal: P:18 g HC:106,8g L: 33,6g	490 Kcal Prot 27gr Lip 23gr Hc 40.	495Kcal. Prot: 21gr Lip19gr. Hc: 49g
<b>DEL 15 AL 19</b>	Lacitos con salsa de tomate Lenguado al Horno con Verdura Yogur	Sopa de verduras Muslo de pollo al horno con patatas a la provenzal Fruta	Lentejas con verduras Merluza en salsa Fruta	Judías verdes salteadas con Jamón Tortilla de calabacin Fruta	<b>COMIDA ESPECIAL NAVIDAD</b> 
<i>Recomendación cena</i>	<i>Sopa, carne, lácteo</i>	<i>Pasta+pescado+lacteo</i>	<i>Verdura +Carne +Lácteo</i>	<i>Pasta + huevo + lácteo</i>	
7 a 12 años	707 kcal. Prot 43gr. Lip 30gr. Hc 76gr	717 kcal 37gr prot. 23gr lip. 45gr Hc	710kcal. Prot..47gr Lip. 24gr Hc.55gr	747Kcal Prot:44gr Lip 30gr Hc: 75gr	
3 a 6 años	500 Kcal. Prot 30gr. Lip 23gr. Hc 53gr	502 kcal 26gr prot. 17gr lip. 31gr Hc.	490Kcal Prot: 33gr Lip8gr Hc:16gr.	523Kcal Prot 31gr Lip 21gr Hc: 52gr	

**Todas las comidas serán servidas con ensalada, 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.**