



## MENÚ DICIEMBRE

|                     | LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|---------------------|--|--|--|--|--|
| <b>DEL 1 AL 5</b>   | Crema de verduras<br>Pavo estofado con arroz pilaf<br>Ensalada.<br>Yogur | Arroz a la cubana<br>Salchichas frescas<br>Fruta del tiempo                        | Lacitos con salsa boloñesa<br>Merluza a la romana<br>Fruta | Judías verdes salteadas con Jamón<br>Lomo a la plancha<br>Fruta        | Garbanzos con verduras<br>Tortilla de queso<br>Fruta |
| Recomendación cena  | <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<br>Salmon a la plancha<br>Yogur                           | Puré de verduras<br>Pechuga pollo a la plancha<br>Fruta    | Potaje de alubias<br>Tortilla de patata<br>Fruta tiempo                | Borraja con patata<br>Estofado de ternera<br>Fruta   |
| Recomendación cena  |  | <i>Verduras carne fruta</i>  | <i>Pasta + huevo + lácteo</i>                              | <i>Pasta+ carne+ lácteo</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<br>Lenguado al Horno con<br>Verdura<br>Yogur | Sopa de verduras<br>Muslo de pollo al horno con<br>patatas a la provenzal<br>Fruta | Lentejas con verduras<br>Merluza en salsa<br>Fruta         | Judías verdes salteadas con<br>Jamón<br>Tortilla de calabacin<br>Fruta | <b>COMIDA<br/>ESPECIAL<br/>NAVIDAD</b>               |
| Recomendación cena  | <i>Sopa, carne, lácteo</i>   | <i>Pasta+pescado+lácteo</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.**

