

Menú mes de diciembre

6 de diciembre conmemoración de la
aprobación de la Constitución Española

Sugerencia del mes del Chef
Menú especial
Navidad

Mon 1	Tue 2	Wed 3	Thu 4	Fri 6
Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO: H Yogur pan integral Fruit yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 620 Prot. 21 Lip. 39 H.C. 66	Paella de verduras Vegetable paella Merluza al horno con tomate Baked hake with tomato ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 668 Prot. 23 Lip. 29 H.C. 74	Crema de verduras de temporada Seasonal vegetable cream soup Hamburguesa con arroz Hamburger with tomato and potatoes Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 668 Prot. 26 Lip. 24 H.C. 82	Pasta integral con jamón y queso Whole wheat garlic pasta ADO: GH Bacalao horno con pisto Baked cod with ratatouille ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 657 Prot. 27 Lip. 20 H.C. 87	Sopa de cocido Cocido soup ADO: HG Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 664 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 66
8	9	10	11	12
FESTIVO	Pasta integral boloñesa Whole wheat pasta with tomato ADO: GH Salmon en salsa con ensalada Salmon in sauce with potatoes ADO: P Yogur, y pan Fruit yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 668 Prot. 23 Lip. 29 H.C. 76	Judías verdes ecológicas con cebolla Green beans stew with onion Pollo guisado con patata Stewed chicken with potato Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91	Arroz 3 delicias 3-delight rice Lacón al horno con ensalada Roast lacon with potato Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 640 Prot. 25 Lip. 27 H.C. 68	Brócoli rehogado con patata Sautéed broccoli with onion Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille ADO: H Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 692 Prot. 32 Lip. 49 H.C. 50
15	16	17	18	19 Menú de Navidad
Crema de verduras de temporada Seasonal vegetable cream soup Merluza en salsa verde con patata Hake in green sauce with potatoes ADO: P Yogur pan integral Fruit yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 642 Prot. 23 Lip. 19 H.C. 89	Judías blancas estofadas con verduras White beans stew with vegetables Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO: H Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 718 Prot. 17 Lip. 31 H.C. 88	Arroz ecológico con tomate Bio rice with tomato Delicias de bacalao con ensalada Cod delights with salad ADO: PG Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 795 Prot. 48 Lip. 25 H.C. 91	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Cauliflower sautéed with garlic and paprika Pavo al horno con cous cous Turkey thighs with couscous ADO: LG Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 617 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 69	Nugets de pollo Chicken nuggets ADO: GS Lasaña boloñesa con ensalada Bolognese lasagna with salad ADO: GHPOR Galleta de navidad, leche y pan Christmas cookie, milk, bread ADO: LG Kcal. 706 Prot. 30 Lip. 28 H.C. 74
22	23	24	25	26
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	NAVIDAD	VACACIONES
29	30	31	1	2
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	AÑO NUEVO	ENERO

Leyenda:
Kcal: Kilocalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z |
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M |
Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros
productos ecológicos.





Frutas de temporada
Manzana, melocotón, melón
platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
Calabacín, judia verde,
zanahoria, puerro, lechuga,
acelga.

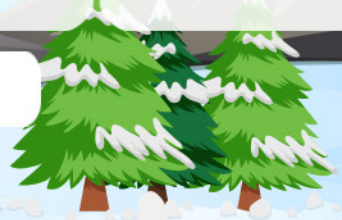


Sugerencias para la cena

Mon 1	Tue 2	Wed 3	Thu 4	Fri 5
Arroz con verduras Revuelto de setas con queso Fruta o yogur	Ensalada de tomate y cebolla Patata rellena de carne picada Fruta o yogur	Pasta con tomate Tortilla francesa Fruta o yogur	Berenjena rellena de atún Fajitas de pollo Fruta o yogur	Verduras asadas Trucha a la navarra Fruta o yogur
8	9	10	11	12
FESTIVO	Tomate rallado con atún Tiras de ternera salteada con verduras Fruta o yogur	Crema de calabaza Salmón al papillote Fruta o yogur	Garbanzos con verduras Sepia a la plancha Fruta o yogur	Sopa de arroz Pavo al horno con patata Fruta o yogur
15	16	17	18	19
Ensalada de pasta Revuelto de champiñones Fruta o yogur	Crema de calabaza Tiras de ternera salteada con verduras Fruta o yogur	Calabacín a la plancha Tiras de ternera salteada con verduras Fruta o yogur	Patatas guisadas Huevos a la plancha Fruta o yogur	Ensalada mixta Lubina al horno con calabaza Fruta o yogur
22	23	24	25	26
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	NAVIDAD	VACACIONES
29	30	31	1	2
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	AÑO NUEVO	ENERO

Mes de la familia

*El mejor regalo son los amigos, el mayor
obsequio la amistad.*



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña