



## MENÚ DICIEMBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<p>Caldo de cocido con picadillo. 🍲🍲 Pechuga de pavo a la plancha con patatas fritas y rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 - 13 años)</b></p>	<p>Lentejas con arroz. Tortilla francesa 🍳 con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 606 / 758</p>	<p>Acelgas con patata. Lomo a la plancha con pimientos rojos asados. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 59 / 73</p>	<p>Arroz de verduras. Pollo rustido. 🍗 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 29 / 37</p>	<p>Lípidos: 26 / 33</p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 - 13 años)</b></p>	<p>Arroz blanco con tomate. Panga a la plancha con limón y ensalada. 🐟 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 608 / 760</p>	<p>Patatas guisadas con sepia. 🦑 Pechuga de pollo a la plancha con rodajas de tomate. Yogur natural 🥛. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 59 / 74</p>	<p>Alubias pintas con verduras. Tortilla francesa 🍳 con jamón york y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 31 / 39</p>	<p>Macarrones con tomate y carne picada. 🍝🍖 Pavo guisado con verduras. 🍗 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Lípidos: 25 / 32</p>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p>Garbanzos con espinacas. 🍲 Hamburguesa (pollo) al horno con ensalada. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p><b>Aporte nutricional (3 - 8 / 9 - 13 años)</b></p>	<p>Fideuá de marisco 🍲🐟🦑. Tortilla francesa con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria) 🍳 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Kcal: 606 / 757</p>	<p>Hervido de judías verde y patata. Albóndigas con tomate. 🍲🍗 Yogur natural 🥛. Pan 🍞</p> <p>Hidratos: 61 / 77</p>	<p>Lentejas con verduras. Pollo al horno con rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Proteínas: 36 / 45</p>	<p>Arroz a la cubana 🍲. Merluza en salsa. 🐟 Fruta del tiempo. Pan 🍞</p> <p>Lípidos: 22 / 28</p>

**CENAS:** Se recomienda que el primer plato de las cenas sea verdura, salvo en el caso de que en la comida se tome legumbre, que en ese caso se podría tomar pasta o arroz, preferiblemente integral. El segundo plato estará formado por 2 días de huevo, 2 de pescado preferiblemente azul y 1 día de carne blanca teniendo en cuenta que en comida y cena no se repita el mismo tipo de alimento.

Para las frituras se utiliza aceite de girasol con alto contenido en ácido oleico y para aliñar y uso en crudo, aceite de oliva virgen.

🍳 huevo 🐟 pescado 🥛 lácteos 🍷 contiene gluten 🦑 moluscos 🦀 crustáceos 🍷 dióxido de azufre y sulfitos