



DICIEMBRE 2016																			
								JUEVES 1 Sopa de fideos Cocido completo Fruta				VIERNES 2 Judías verdes rehogadas Palometa en salsa con ensalada de zanahoria (4) Fruta							
								KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
								627	27	59,2	41,4	780	41,2	39,2	58,6				
LUNES 5 Arroz con tomate Palometa en salsa con ensalada de zanahoria (4) Fruta				MIÉRCOLES 7 Judías blancas a la riojana(pat,zan,cho) (7) Cinta de lomo con ensalada de remolacha (7) Fruta				VIERNES 9 Crema de verduras (ace,pue,zan,esp) Tortilla española(1h) y ensalada de remolacha. Fruta											
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP								
683	32,4	53,5	48,6	751	33,4	57,5	54,5	663	48	38,5	24,3								
LUNES 12 Macarrones con tomate Palometa en salsa con ensalada de maíz (4) Fruta				MARTES 13 Judías verdes rehogadas Pollo asado con patatas naturales Fruta				MIÉRCOLES 14 Sopa de fideos Cocido completo Fruta				JUEVES 15 Arroz con tomate Tortilla francesa(1h) con ensalada de maíz(3) Fruta				VIERNES 16 Lentejas castellanas (pat,zan,cho) (7) Senguado en salsa con ensalada de zanahoria (4) Fruta			
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
722	43	36	52	765	33,2	58,2	50,6	627	27	59,2	41,4	754	38,4	84,5	23,6	689	31,6	38,2	57,6
LUNES 19 Espaguetis con tomate Merluza en salsa con ensalada de maíz (4) Fruta				MARTES 20 Guisantes rehogados Tortilla francesa (1 huevo) con ensalada de zanahoria (4) Fruta				MIÉRCOLES 21 Lentejas con arroz Palometa en salsa con ensalada de zanahoria (4) Fruta				JUEVES 22 Entreneses fríos y calientes Cinta de lomo con ensalada de maíz (7) Fruta							
KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP	KCAL	PROT	CARBH	LIP				
693	51	55	32	711	40,5	65,7	24,8	792	32	72	62	785	51,5	35,9	47				

Todos los menús están elaborados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se sirve pan y agua todos los días
 La elaboración de los primeros platos es cocida y de los segundos es en hornos de conveccion.
 Todos los productos que se utilizan en este menu, son aptos para celiacos.

Gluten. 1	Crustáceos. 2	Huevos. 3	Pescado. 4	Cacahuetes. 5	Sofía. 6	Leche. 7	Frutos Secos cacahuta. 8	Apio. 9	Mostaza. 10	Sésamo. 11	Altramuzes. 12	Moluscos. 13	Diox. Azufre y sulfites. 14

