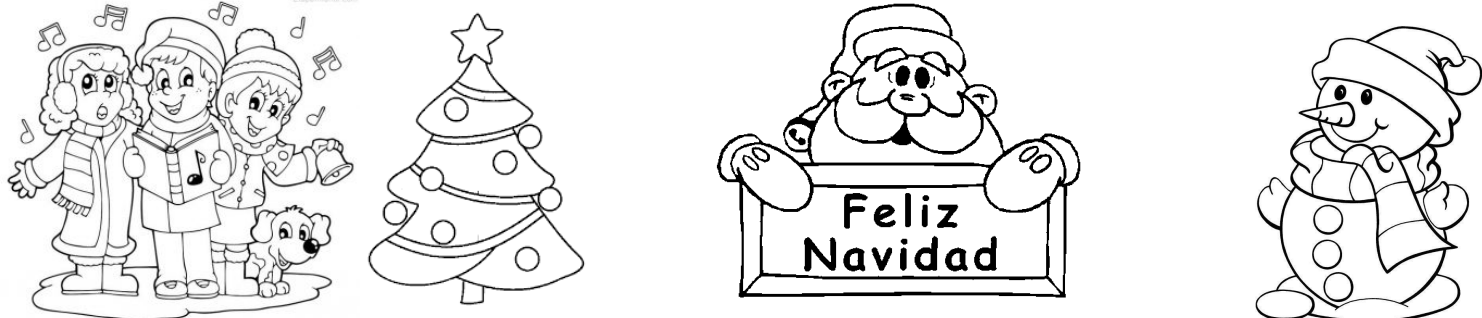



## Menú Diciembre 2018

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana					
2ª Semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lentejas a la jardinera</li> <li>▪ Lomo adobado</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, jamón y maíz)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 788,3 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Crema de verduras</li> <li>▪ Rustidera de merluza con patatas</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, tomate, semillas)</li> <li>▪ Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 634,2 Kcal. *Este menú contiene huevo, leche, pescado, frutos se cáscara y cacahuete</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Macarrones con pisto de verduras</li> <li>▪ Tortilla francesa rellena de atún</li> <li>▪ Ensalada (escarola, queso fresco y granada)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 721,2 Kcal. *Este menú contiene gluten, huevo, leche, pescado.</i></p>	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
3ª Semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Guiso de ternera y caracolas de pasta</li> <li>▪ Tortilla rellena de calabacín</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, queso tierno y manzana)</li> <li>▪ Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 765,2 Kcal. *Este menú contiene huevo, gluten, leche, soja, apio.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Alubias con chorizo</li> <li>▪ Delicias de pescado</li> <li>▪ Ensalada (tomate, queso fresco y olivas)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 764,6 Kcal. *Este menú contiene soja, leche, apio, huevo, mostaza, pescado, gluten.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Arroz a la cubana.</li> <li>▪ Jamón y queso tierno</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, atún y maíz)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 604,7 Kcal. *Este menú contiene huevo, pescado, leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa de ave con fideos</li> <li>▪ Pollo al horno</li> <li>▪ Macedonia de verduras</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 588,5 Kcal. *Este menú contiene apio, gluten, huevo, sulfitos, soja, leche.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Macarrones boloñesa</li> <li>▪ Marrajo al horno</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, zanahoria, pepino y maíz)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 796,3 Kcal. *Este menú contiene gluten, huevo, pescado.</i></p>
4ª Semana	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fideuá</li> <li>▪ Croquetas</li> <li>▪ Ensalada de tomate y queso fresco</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 672,0 Kcal. *Este menú contiene pescado, moluscos, crustáceos, gluten, huevo, leche, soja.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Puré de zanahoria</li> <li>▪ Tortilla de patatas</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, atún y maíz)</li> <li>▪ Yogur</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 630,7 Kcal. *Este menú contiene pescado, apio, huevo, leche</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Olleta</li> <li>▪ Pollo al ajillo</li> <li>▪ Ensalada (lechuga, pasas y semillas)</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 717,8 Kcal. *Este menú contiene cacahuete, frutos de cáscara, gluten, soja, leche, sésamo, pio, huevo y sulfitos</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Sopa de pescado con arroz</li> <li>▪ Perca al horno con salsa verde</li> <li>▪ Judías verdes con jamón</li> <li>▪ Fruta</li> </ul> <p><i>Energía /menú ≈ 653,4 Kcal. *Este menú contiene pescado, apio, moluscos, crustáceos, gluten, huevo, leche, soja, sulfitos .</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)</li> <li>▪ Hamburguesa completa</li> <li>▪ Postres navideños</li> </ul> <p><i>*Este menú contiene huevo, pescado, gluten, sulfitos, leche. *Dependiendo del postre navideño los alérgenos pueden variar por lo que se recomienda consultar con el centro en caso de alergia.</i></p>
					<p><b>VACACIONES</b> Desde el 24 de Diciembre al 6 de Enero (ambos inclusive)</p>

- Almuerzos recomendados: lunes, fruta; martes, bocadillo; miércoles, lácteo (yogurt, brick de leche o queso preferentemente); jueves, bocadillo; viernes, fruta.
- Todas las comidas están valoradas incluyendo 30g de pan (gluten)
- En caso de padecer alguna alergia o intolerancia alimentaria, se realizarán los cambios oportunos en la alimentación de dicho alumno/a.
- La energía valorada en el menú es una estimación media. Puede variar en función de la cantidad servida dependiendo de la edad de los comensales, cubriendo en todos los casos sus necesidades nutricionales.

## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	 Asesoramiento a Restauración Colectiva, dietas personalizadas y Formación Nutricional Dietista Nutricionista CV 00141 <a href="http://www.dietalia.es">www.dietalia.es</a> (visita también nuestro facebook) dietalia@dietalia.es				
2ª Semana	-Tortilla francesa rellena de calabacín y puerro - Tomates cherry -Pan integral -Fruta	- Arroz integral salteado con pollo y verduras - Fruta	- Pollo a la plancha - Ensalada de tomate, aguacate y atún -Pan integral -Yogur natural	<b>FESTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
3ª Semana	-Lubina con patata al horno - Fruta	-Pechuga de pollo - Ensalada de pasta, tomate y queso fresco - Fruta	- Crema de verduras con picatostes - Solomillo de cerdo a la plancha - Fruta	-Pizza integral casera ( <i>¡añade verduras!:</i> champiñones, pimiento, cebolla...) - Fruta	-Hamburguesa casera de legumbres - Tomate von aceite y sal -Yogur natural
4ª Semana	- Merluza con pisto de verdura triturado -Pan integral -Fruta	-Pechuga de pollo a la plancha -Ensalada de arroz, lechuga picada, trocitos de aguacate y atún (guarnición) -Fruta	-Tortilla rellena de champiñones y un poquito de queso - Tomates cherry -Pan integral -Fruta	-Queso fresco a la plancha - Rodajas de berenjena y calabacín rebozadas. -Fruta	-Huevo a la plancha con espárragos verdes y puré de patata casero -Fruta
<p>* Las recomendaciones son orientativas, se pueden hacer modificaciones, conservando el patrón alimentario. Escoger de postre fruta o yogurt, teniendo en cuenta el consumo diario de éstos.</p> <p>* Se sugiere que para la preparación de los platos, colaboren vuestros hijos en la medida de lo posible, ya que de esta forma: adquieren buenos hábitos en la alimentación, se sienten valorados reforzando su autoestima, además de ser una ocasión idónea para realizar una actividad juntos.</p>					

## Consume PRODUCTOS DE TEMPORADA

Consumir productos de temporada tiene múltiples beneficios. En el mes de diciembre podemos disfrutar de productos vegetales tales como uva, granada, piña, caquis, alcachofas, acelgas, espinacas, remolacha... y pescados como bacalao, besugo, salmonete, perca, dorada, lubina...

