

# Menú Diciembre 2012

## Sin legumbres

| Lunes                                                                                                                                                                                                                                        | Martes                                                                                                                                                                                                                                                 | Miércoles                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Jueves                                                                                                                                                                                                                                             | Viernes                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3</b><br>- Crema de calabaza, zanahorias y tomate con queso<br>- Hamburguesa de pollo al horno<br>- Patatas al horno<br>- Fruta:manzana<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>24.76 gr prot - 21.42 gr lip<br>97.90 gr HC - 677.29 Kcal | <b>4</b><br>- Sopa de verduras con arroz<br>- Limanda al horno<br>- Zanahorias baby cocidas<br>- Fruta:naranja<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>21.69 gr prot - 21.44 gr lip<br>86.78 gr HC - 621.00 Kcal                                       | <b>5</b><br>- Coditos con tomate y atún<br>- Tortilla francesa<br>- Ensalada de tomate<br>- Fruta: plátano<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>23.83 gr prot - 23.57 gr lip<br>84.79 gr HC - 625.75 Kcal                                                                               | <b>6</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>7</b>                                                                                                                                                                                                            |
| <b>10</b><br>- Sopa de verduras con calabacín, calabaza y zanahoria<br>- Pollo al ajillo<br>- Cus cus<br>- Fruta:manzana<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>21.79 gr prot - 22.68 gr lip<br>88.18 gr HC - 625.85 Kcal                   | <b>11</b><br>- Patatas guisadas con chorizo<br>- Merluza horno<br>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>22.12 gr prot - 25.41 gr lip<br>88.93 gr HC - 621.55 Kcal                   | <b>12</b><br>- Ensalada con lechuga, tomate y huevo duro<br>- Arroz con magro guisado sin guisantes<br>- Yogurt<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>20.86 gr prot - 22.85 gr lip<br>88.49 gr HC - 625.18 Kcal                                                                          | <b>13</b><br>- Espirales con tomate,champiñones,zanahorias y queso<br>- Cazon frito<br>- Lechuga con zanahoria<br>- Fruta:naranja<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>25.27 gr prot - 26.96 gr lip<br>94.67 gr HC - 700.70 Kcal                | <b>14</b><br>- Crema de calabaza<br>- Tortilla de calabacín y patata<br>- Picadillo de tomate<br>- Fruta: plátano<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>18.61 gr prot - 22.30 gr lip<br>84.07 gr HC - 599.75 Kcal |
| <b>17</b><br>- Crema de puerros con picatostes al horno<br>- Lenguado al horno<br>- Arroz blanco hervido<br>- Fruta:manzana<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>19.40 gr prot - 24.41 gr lip<br>97.08 gr HC - 668.10 Kcal                | <b>18</b><br>- Sopa de zanahoría, calabaza y calabacín con picatostes al horno<br>- Tortilla de jamón cocido<br>- Ensalada de tomate<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>21.53 gr prot - 26.04 gr lip<br>82.37 gr HC - 639.39 Kcal | <b>19</b><br>- Cazuela de fideos sin guisantes<br>- Rape al horno en salsa con mejillones y gambas<br>- Ensalada de tomate, zanahoria, pepino, maíz, lechuga y aceitunas<br>- Fruta:pera<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>25.10 gr prot - 27.31 gr lip<br>98.44 gr HC - 695.07 Kcal | <b>20</b><br>- Arroz con salsa de tomate<br>- Salchicha de pollo y pavo al horno<br>- Ensalada con lechuga, zanahoria, maíz y pepino<br>- Yogurt<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>20.31 gr prot - 26.97 gr lip<br>92.50 gr HC - 672.10 Kcal | <b>21</b><br>- Crema de verduras<br>- Pizza<br>- Sorpresas navideñas<br>- Fruta:naranja<br>- <b>Pan ecológico</b> y agua<br><br>22.78 gr prot - 20.59 gr lip<br>94.34 gr HC - 640.60 Kcal                           |
| <b>24</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>25</b>                                                                                                                                                                                                                                              | <b>26</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>27</b>                                                                                                                                                                                                                                          | <b>28</b>                                                                                                                                                                                                           |
| <b>31</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>1</b>                                                                                                                                                                                                                                               | <b>2</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>3</b>                                                                                                                                                                                                                                           | <b>4</b>                                                                                                                                                                                                            |

Elaborado por: