



# MENÚ DICIEMBRE 2024



| Tipo de plato            | 2 LUNES  | 3 MARTES   | 4 MIERCOLES  | 5 JUEVES                              | 6 VIERNES      |
|--------------------------|--|--|--|---------------------------------------|----------------|
| <b>Primer plato</b>      | Crema de verduras  | Brócoli con patata   | Lentejas con verduras  | Paella mixta (4,12)                   | <b>FESTIVO</b> |
| <b>Segundo plato</b>     | Lomo a la riojana  | Salmón finas hierbas (4)<br>(ajo, cebolla, puerro, zanahoria, patata y eneldo) | Tortilla de patatas (5,13)                                   | Chuleta de pavo                       |                |
| <b>Guarnición</b>        | Salsa con pimientos y cebolla                                      | Ensalada: lechuga (14)   |  | Ensalada: lechuga y maíz (14)         |                |
| <b>Postre</b>            | Yogur (13)   | Fruta  | Fruta  | Fruta                                 |                |
| <b>Pan(1)</b>            | Blanco   | Integral   | Blanco   | Blanco                                |                |
| <b>Propuesta de Cena</b> | <i>Tortilla de atún y ensalada de pepino y tomate, fruta y pan</i> | <i>Crema de calabaza y croquetas de pollo, lácteo y pan</i>                    | <i>Arroz con verduras y gallo a la plancha, lácteo y pan</i> | Hamburguesa de legumbre, lácteo y pan |                |

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# MENÚ DICIEMBRE 2024



|                          | 9 LUNES        | 10 MARTES                                    | 11 MIERCOLES  | 12 JUEVES  | 13 VIERNES                    |
|--------------------------|----------------|--|---|--|-------------------------------|
| <b>Primer plato</b>      | <b>FESTIVO</b> | Arroz con verduras (12)                      | Pasta (espirales) a la carbonara (1, 10, 13)          | Sopa de cocido (1,12)                                    | Judía verde con patatas       |
| <b>Segundo plato</b>     |                | Tortilla con longaniza (5)                   | Centro de merluza a la Agustina (4)                   | Contra muslo de pollo asado y patatas dadito             | Magro empanado (1, 5)         |
| <b>Guarnición</b>        |                | Ensalada: Lechuga y tomate (14)              | Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones          | Ensalada: Lechuga y maíz (14)                            | Ensalada: lechuga (14)        |
| <b>Postre</b>            |                | Fruta  | Fruta   | Yogur (13)   | Fruta                         |
| <b>Pan(1)</b>            |                | Integral                                     | Blanco  | Blanco   | Blanco                        |
| <b>Propuesta de Cena</b> |                | Pavo a la plancha con ensalada, lácteo y pan | Crema de calabacín y pollo a la plancha, lácteo y pan | Filete de ternera a la plancha con ensalada, fruta y pan | Sopa de pescado, lácteo y pan |

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





# MENÚ DICIEMBRE 2024



| tipo de plato            | 16 LUNES   | 17 MARTES  | 18 MIERCOLES   | 19 JUEVES   | 20 VIERNES  |
|--------------------------|--|--|--|---|---|
| <b>Primer plato</b>      | Lentejas con arroz integral                      | Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y guisantes) (5, 10, 12) | Verdura de temporada con patatas                         | Crema de puerro y patata                          | Macarrones salsa de tomate y queso (1, 4)                       |
| <b>Segundo plato</b>     | Tortilla de calabacín y Cebolla (5)              | Bacalao a la riojana (4)   | Estofado de ternera con verduras                         | Palometa en salsa verde (4)                       | Hamburguesa mixta   |
| <b>Guarnición</b>        | Ensalada: lechuga y zanahoria (14)               |  | Patata dado, cebolla, puerro y calabacín                 | Ensalada: lechuga y zanahoria (14)                | Ensalada: lechuga (14)  |
| <b>Postre</b>            | Yogur(13)  | Fruta  | Fruta  | Fruta   | Fruta/ Sorpresa de navidad                                      |
| <b>Pan(1)</b>            | Blanco   | Integral   | Blanco   | Blanco  | Blanco  |
| <b>Propuesta de Cena</b> | <i>Salmón al horno con verduras, fruta y pan</i> | <i>Tortilla de patatas y lechuga, lácteo y pan</i>                 | <i>Arroz blanco y pescado a la plancha, lácteo y pan</i> | <i>Broqueta de pollo y verduras, lácteo y pan</i> | <i>Verduras asadas y con pescado a la plancha, lácteo y pan</i> |

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ DICIEMBRE 2024 - De 3 a 8 años



|                       | LUNES 2        | MARTES 3  | MIÉRCOLES 4  | JUEVES 5  | VIERNES 6      |
|-----------------------|----------------|-----------|--------------|-----------|----------------|
| 1er Plato; Kcal       | 204            | 136       | 234          | 271       | <b>FESTIVO</b> |
| 2º Plato; Kcal        | 215            | 223       | 232          | 148       |                |
| Guarnición,Kcal       |                | 70        |              | 20        |                |
| Pan,Kcal              | 70             | 69        | 70           | 70        |                |
| Postre , Kcal         | 112            | 71        | 71           | 71        |                |
| Total, Kcal           | 601            | 569       | 607          | 580       |                |
| Proteínas %           | 21             | 21        | 23           | 22        |                |
| Lípidos %             | 27             | 29        | 29           | 28        |                |
| Hidratos de carbono % | 52             | 50        | 48           | 50        |                |
|                       | LUNES 9        | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13     |
| 1er Plato; Kcal       | <b>FESTIVO</b> | 224       | 275          | 135       | 151            |
| 2º Plato; Kcal        |                | 199       | 138          | 147       | 256            |
| Guarnición,Kcal       |                | 20        | 31           | 120       | 35             |
| Pan,Kcal              |                | 69        | 70           | 70        | 70             |
| Postre , Kcal         |                | 71        | 71           | 112       | 71             |
| Total, Kcal           |                | 583       | 585          | 584       | 583            |
| Proteínas %           |                | 20        | 22           | 23        | 22             |
| Lípidos %             |                | 29        | 29           | 27        | 30             |
| Hidratos de carbono % |                | 51        | 49           | 50        | 49             |
|                       | LUNES 16       | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20     |
| 1er Plato; Kcal       | 234            | 279       | 136          | 162       | 236            |
| 2º Plato; Kcal        | 186            | 158       | 158          | 162       | 259            |
| Guarnición,Kcal       |                |           | 75           | 60        | 25             |
| Pan,Kcal              | 70             | 69        | 70           | 70        | 70             |
| Postre , Kcal         | 112            | 71        | 71           | 71        | 71             |
| Total, Kcal           | 602            | 577       | 510          | 525       | 661            |
| Proteínas %           | 22             | 22        | 23           | 21        | 22             |
| Lípidos %             | 28             | 27        | 28           | 27        | 30             |
| Hidratos de carbono % | 50             | 51        | 49           | 52        | 48             |

# VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ DICIEMBRE 2024 -De 9 a 13 años



|                       | LUNES 2        | MARTES 3  | MIÉRCOLES 4  | JUEVES 5  | VIERNES 6      |
|-----------------------|----------------|-----------|--------------|-----------|----------------|
| 1er Plato; Kcal       | 266            | 177       | 321          | 352       | <b>FESTIVO</b> |
| 2º Plato; Kcal        | 279            | 315       | 302          | 193       |                |
| Guarnición,Kcal       |                | 91        |              | 26        |                |
| Pan,Kcal              | 90             | 89        | 91           | 91        |                |
| Postre , Kcal         | 112            | 91        | 90           | 90        |                |
| Total, Kcal           | 747            | 763       | 804          | 752       |                |
| Proteínas %           | 21             | 21        | 23           | 22        |                |
| Lípidos %             | 27             | 29        | 29           | 28        |                |
| Hidratos de carbono % | 52             | 50        | 48           | 50        |                |
|                       | LUNES 9        | MARTES 10 | MIÉRCOLES 11 | JUEVES 12 | VIERNES 13     |
| 1er Plato; Kcal       | <b>FESTIVO</b> | 321       | 388          | 176       | 195            |
| 2º Plato; Kcal        |                | 320       | 179          | 215       | 315            |
| Guarnición,Kcal       |                | 26        | 40           | 156       | 46             |
| Pan,Kcal              |                | 89        | 90           | 90        | 90             |
| Postre , Kcal         |                | 91        | 91           | 91        | 91             |
| Total, Kcal           |                | 847       | 788          | 728       | 737            |
| Proteínas %           |                | 20        | 22           | 23        | 22             |
| Lípidos %             |                | 29        | 29           | 27        | 30             |
| Hidratos de carbono % |                | 51        | 49           | 50        | 49             |
|                       | LUNES 16       | MARTES 17 | MIÉRCOLES 18 | JUEVES 19 | VIERNES 20     |
| 1er Plato; Kcal       | 330            | 363       | 177          | 187       | 307            |
| 2º Plato; Kcal        | 237            | 205       | 205          | 214       | 259            |
| Guarnición,Kcal       |                |           | 98           | 78        | 37             |
| Pan,Kcal              | 90             | 90        | 90           | 90        | 90             |
| Postre , Kcal         | 112            | 91        | 91           | 91        | 91             |
| Total, Kcal           | 769            | 749       | 661          | 660       | 784            |
| Proteínas %           | 22             | 22        | 23           | 21        | 22             |
| Lípidos %             | 28             | 27        | 28           | 27        | 30             |
| Hidratos de carbono % | 50             | 51        | 49           | 52        | 48             |