



CONSEJO DE DICIEMBRE

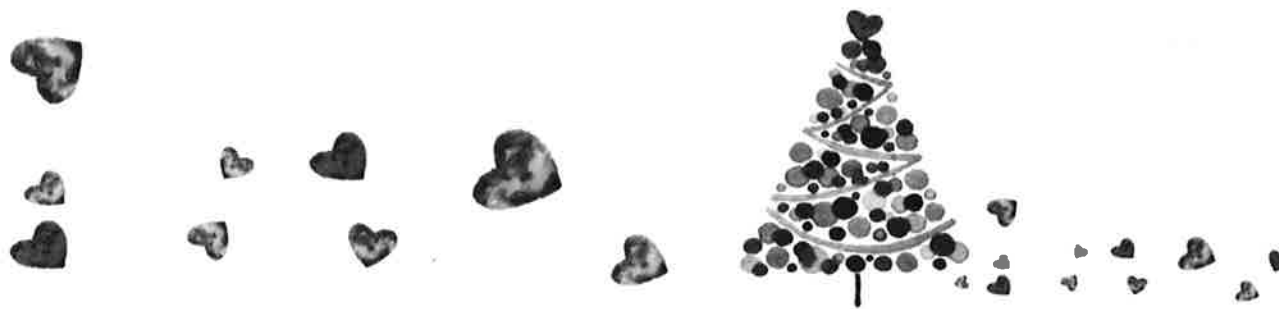
No te olvides de practicar deporte estas navidades



	VIERNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08	
PRIMER PLATO	Coditos carbonara	Alubias pintas	<b>DÍA DE LA CONSTITUCION</b>	Arroz con tomate	<b>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCION</b>	Sopa de picadillo Magro a la riojana con patatas fritas
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Pollo asado con champiñones		Varitas de merluza con ensalada		Postre lácteo Pan blanco
GUARNICION						
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo		Fruta de temporada		
PAN	Pan blanco	Pan blanco		Pan blanco		
Energía (kcal)	785,38	703,41		823,91		1156,35
Lípidos (g)	31,37	21,34		25,68		39,20
Proteínas (g)	28,89	35,83		42,93		53,83
Carbohidrato(g)	101,21	91,64		106,38		149,62
	VIERNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Crema de zanahoria	Espaguetis pomodoro	Garbanzos guisados	Sopa de fideos	
SEGUNDO PLATO	Croquetas de jamón con maíz y zanahoria	Albóndigas de ternera en salsa c/hortalizas	Merluza al horno con verduras asadas	Tortilla de patatas con tomate aliñado	Pollo al chilindrón con arroz blanco	
GUARNICION						
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	808,26	850,10	661,01	823,91	636,59	755,98
Lípidos (g)	25,53	34,54	30,15	25,68	25,41	28,26
Proteínas (g)	35,87	29,26	29,97	42,93	32,29	34,05
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	67,54	106,38	69,11	92,06
	VIERNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
PRIMER PLATO	Arroz milanesa	Judías blancas	Patatas guisadas	Macarrones c/tomate	Crema de verduras	
SEGUNDO PLATO	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Cazón en adobo con maíz y zanahoria	Hamburguesa de ternera c/ensalada	Pollo empanado con mayonesa	San jacob casero con patatas chips	
GUARNICION						
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre especial	Postre lácteo	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	603,82	758,47	823,91	774,34	774,34	746,97
Lípidos (g)	26,77	35,69	25,68	27,29	27,29	28,54
Proteínas (g)	19,38	32,06	42,93	25,80	25,80	29,19
Carbohidrato(g)	72,16	101,18	106,38	106,71	106,71	98,63



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
 • Se emplea aceite de oliva y girasol  
 • Postre lácteo de NESTLÉ  
 • La comida va acompañada de agua.  
 • A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
 • Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años  
 • Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

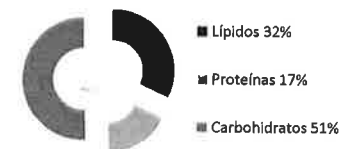


Feliz Navidad



CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades



\*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
 \*Se emplea aceite de oliva y girasol  
 \*Postre lácteo de NESTLÉ  
 \*La comida va acompañada de agua.  
 \*A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
 \*Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años  
 \*Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%

	VIERNES 01						VIERNES 08			
	Sopa de fideos Magro a la riojana con patatas fritas						Postre lácteo Pan sin gluten			
								0,00	0,00	
								0,00	0,00	
								0,00	0,00	
PRIMER PLATO	DIJES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08					
SEGUNDO PLATO	Espaguetis carbonara	Alubias pintas	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	Arroz con tomate	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN					
GUARNICIÓN	Tortilla francesa con ensalada	Pollo asado con champiñones		Merluza andaluza con ensalada						
POSTRE	Fruta de temporada	Postre lácteo		Fruta de temporada						
PAN	Pan sin gluten	Pan sin gluten		Pan sin gluten						
Energía (kcal)	785,38	703,41		823,91		1156,35				
Lípidos (g)	31,37	21,34	25,68	39,20						
Proteínas (g)	28,89	35,83	42,93	53,83						
Carbohidrato(g)	101,21	91,64	106,38	149,62						
VIERNES 11	MARTES 12	MIERCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15						
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Crema de zanahoria	Macarrones pomodoro	Garbanzos guisados	Sopa de ave					
SEGUNDO PLATO	Filete de cerdo con maíz y zanahoria	Albóndigas de ternera en salsa c/hortalizas	Merluza al horno con verduras asadas	Tortilla de patatas con tomate aliñado	Pollo al chilldrón con arroz blanco					
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo					
POSTRE	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten					
PAN										
Energía (kcal)	808,26	850,10	661,01	823,91	636,59	755,98				
Lípidos (g)	25,53	34,54	30,15	25,68	25,41	28,26				
Proteínas (g)	35,87	29,26	29,97	42,93	32,23	34,05				
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	67,54	106,38	69,11	92,06				
VIERNES 18	MARTES 19	MIERCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22						
PRIMER PLATO	Arroz milanese	Judías blancas	Patatas guisadas	Espaguetis c/tomate	Crema de verduras					
SEGUNDO PLATO	Tortilla de jamón con lechuga y tomate	Cazón en adobo con maíz y zanahoria	Hamburguesa de ternera c/ensalada	Pollo empanado con mayonesa	San jacob casero con patatas chips					
GUARNICIÓN	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre especial	Postre lácteo					
POSTRE	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten	Pan sin gluten					
PAN										
Energía (kcal)	603,82	758,47	823,91	774,34	774,34	746,97				
Lípidos (g)	26,77	35,69	25,68	27,29	27,29	28,54				
Proteínas (g)	19,38	32,06	42,93	25,80	25,80	29,19				
Carbohidrato(g)	72,16	101,18	106,38	106,71	106,71	98,63				



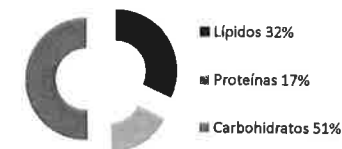


CONSEJO DE DICIEMBRE

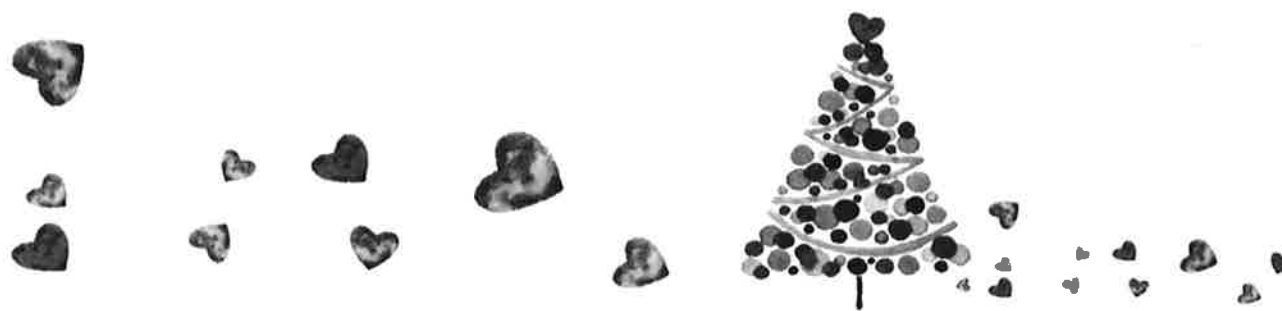
No te olvides de practicar deporte estas navidades



	LUNES 04	MARTES 05	MIERCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08			
PRIMER PLATO	Coditos c/tomate	Alubias pintas	<b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>	Arroz con tomate	<b>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b>	Sopa de fideos		
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Pollo asado con champiñones		Varitas de merluza con ensalada		Fruta de temporada	Magro a la riojana con patatas fritas	
GUARNICIÓN								
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada						
PAN	Pan blanco	Pan blanco				Pan blanco	Pan blanco	
Energía (kcal)	785,38	703,41		823,91		1156,35		
Lípidos (g)	31,37	21,34		25,68		39,20		
Proteínas (g)	28,89	35,83		42,93		53,83		
Carbohidrato(g)	101,21	91,64		106,38		149,62		
PRIMER PLATO	Lentejas c/verduras	Crema de zanahoria	Espaguetis pomodoro	Garbanzos guisados	Sopa de fideos			
SEGUNDO PLATO	Filete de cerdo con maíz y zanahoria	Albóndigas de ternera en salsa c/hortalizas	Merluza al horno con verduras asadas	Tortilla de patatas con tomate aliñado	Pollo al chilldrón con arroz blanco			
GUARNICIÓN								
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)	808,26	850,10	661,01	823,91	636,59	755,98		
Lípidos (g)	25,53	34,54	30,15	25,68	25,41	28,26		
Proteínas (g)	35,87	29,26	29,97	42,93	32,23	34,05		
Carbohidrato(g)	111,34	105,94	67,54	106,38	69,11	92,06		
PRIMER PLATO	Arroz milanese	Judías blancas	Patatas guisadas	Macarrones c/tomate	Crema de verduras			
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con lechuga y tomate	Cazón en adobo con maíz y zanahoria	Hamburguesa de ternera c/ensalada	Pollo empanado	Filete a la plancha con patatas chips			
GUARNICIÓN								
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre especial	Fruta de temporada			
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)	603,82	758,47	823,91	774,34	774,34	746,97		
Lípidos (g)	26,77	35,69	25,68	27,29	27,29	28,54		
Proteínas (g)	19,38	32,06	42,93	25,80	25,80	29,19		
Carbohidrato(g)	72,16	101,18	106,38	106,71	106,71	98,63		



• Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.  
 • Se emplea aceite de oliva y girasol  
 • Postre lácteo de NESTLÉ  
 • La comida va acompañada de agua.  
 • A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos  
 • Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años  
 • Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%



Feliz Navidad



	LUNES 04	MARTES 05	MIÉRCOLES 06	JUEVES 07	VIERNES 08
PRIMER PLATO	SALTEADO DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS	<b>DÍA DE LA CONSTITUCIÓN</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN</b>
SEGUNDO PLATO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA			
GUARNICIÓN	CON COUS COUS	CON PIMIENTOS ASADOS			
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA			
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO			
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PRIMER PLATO	CALDO CASERO	QUICHE LORRAINE	JULIANA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE ARROZ
SEGUNDO PLATO	BONITO EN SALSA DE TOMATE CASERA	CON CALABACÍN, ZANAHORIA	POLLO A LA PROVENZAL	TORTILLA FRANCESA	CALAMARES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL
GUARNICIÓN	CON ARROZ INTEGRAL	Y ESPINACAS	CON ESPÁRRAGOS	CON TOMATE ALIÑADO	MAYONESA Y LIMÓN
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO
	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
PRIMER PLATO	CHIPS DE ALCACHOFA	ZANAHORIA ENCURTIDA	CODITOS SALTEADOS	GUISANTES REHOGADOS	MENESTRA DE VERDURAS
SEGUNDO PLATO	MERLUZA A LA ROTENA	TERNERA EN TIRAS	CON TAQUITOS DE POLLO, TOMATE	ABADEJO AL HORNO	REVUELTO DE AJETES
GUARNICIÓN	CON CHAMPIÑONES	CON ARROZ INTEGRAL	Y ESPINACAS	CON ENSALADA	CON PAN DE AJO
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO	PAN BLANCO

**SUGERENCIAS DE RECETA**

**FRITOS DE BACALAO:** 200gr bacalao desalado, 1 huevo más 1 yema, perejil, 1/2 cucharadita de bicarbonato (podéis sustituirlo por levadura química), 1/2 cucharadita de curry, 130 gr de harina, 150 ml de agua y aceite de oliva.



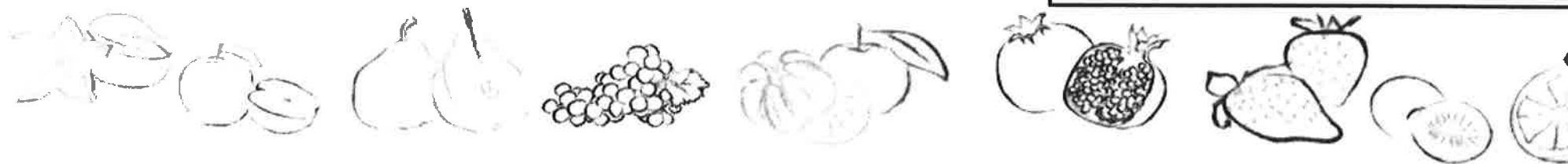
Batimos el huevo y la yema, añadimos el bicarbonato, el perejil picado, el curry, la harina y el agua. Mezclamos todo bien y por último añadimos el bacalao picado. Calentamos bien el aceite y con ayuda de dos cucharas hacemos bolas y freímos.

**QUICHE LORRAINE CON VERDURITAS:** 1 hoja de pasta quebrada, verduras variadas ya cocinadas, taquitos de jamón, bacon o pavo, queso rallado, 250 ml. de leche evaporada, 2 huevos, especias al gusto, aceite y pizca de sal.



En un molde engrasado extendemos la pasta. A parte batimos los huevos y los mezclamos con la leche, y después con el resto de ingredientes (verduras cocinadas, taquitos de pavo y queso). Horneamos 180°C durante 40 minutos, hasta que el relleno cuaje.

**ZANAHORIA ENCURTIDA:** cocer la zanahoria partida en láminas junto con cebolla, granos de pimienta y jengibre. Al termianr la cocción, escurrir y seguidamente rociar con un poco de viangre. Podemos espolvorear perejil fresco.





Tras revisar los siguientes menús del mes de diciembre del 2017:

- basal
- sin glúten
- sin lactosa
- sugerencias de cenas

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:

D/ ña.

Fecha y firma:



Por parte de la nutricionista:

Gloria Espino (nº asociada 3075)

Fecha y firma:

Por parte de la empresa:

D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma: