

Menú Diciembre 2016

Técnico en dietética y nutrición: YOLANDA MARTÍN ARJONA

			jueves, 1 de diciembre de 16			viernes, 2 de diciembre de 16								
			Crema de verduras			Cocido de garbanzos, habichuelas y calabaza								
			Tilapia al horno 			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria								
			Patatas al horno con perejil			Queso fresco de Burgos 								
			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 								
			635,71 Kcal			652,51 Kcal								
			19,6 gr. P	26,1 gr. L	80,6 gr. C	26,2 gr. P	22,2 gr. L	86,9 gr. C						
lunes, 5 de diciembre de 16			martes, 6 de diciembre de 16			miércoles, 7 de diciembre de 16			jueves, 8 de diciembre de 16			viernes, 9 de diciembre de 16		
Crema de calabaza			FESTIVO			Macarrones con salsa de tomate 			FESTIVO			Lentejas con arroz		
Cinta de lomo plancha						Merluza al horno 						Tortilla de patatas 		
Patatas panaderas						Repollo salteado						Ensalada de romanilla y tomate		
Pan integral, agua y fruta 						Pan blanco, agua y fruta 						Pan blanco, agua y yogurt  		
643,49 Kcal			664,33 Kcal			666,26 Kcal								
22,1 gr. P	24,6 gr. L	83,4 gr. C	21,3 gr. P	22,8 gr. L	93,4 gr. C	25,10 gr. P	20,9 gr. L	94,3 gr. C						
lunes, 12 de diciembre de 16			martes, 13 de diciembre de 16			miércoles, 14 de diciembre de 16			jueves, 15 de diciembre de 16			viernes, 16 de diciembre de 16		
Guiso de patatas con carne			Espirales napolitana 			Casquete			Puchero de fideos  			Arroz con salsa de tomate		
Ensalada de lechuga, maíz y pepino			Tilapia a la plancha 			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria			Muslitos de pollo en salsa			Atún encebollado 		
Huevo cocido 			Zanahorias salteadas			Pan blanco, agua y fruta 			Salteado de verduras			Ensalada de lechuga, tomate y pepino		
Pan integral, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 						Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 		
665,54 Kcal			651,78 Kcal			635,97 Kcal			649,12 Kcal			627,42 Kcal		
24,7 gr. P	24,8 gr. L	85,8 gr. C	22,3 gr. P	25,8 gr. L	82,5 gr. C	19,6 gr. P	21,4 gr. L	91,4 gr. C	21,7 gr. P	21,2 gr. L	92,8 gr. C	21,4 gr. P	22,7 gr. L	84,3 gr. C
lunes, 19 de diciembre de 16			martes, 20 de diciembre de 16			miércoles, 21 de diciembre de 16			jueves, 22 de diciembre de 16			viernes, 23 de diciembre de 16		
Lentejas estofadas			Fideos marinera  			Potaje de garbanzos con acelgas			Sopa de arroz 			Crema de verduras		
Panga con tomate 			Ensalada de romanilla, maíz y pepino			Tortilla francesa 			Albóndigas de ternera en salsa   			Tilapia a la plancha 		
Judías verdes salteadas			Pan blanco, agua y fruta 			Coliflor esparragada			Ensalada de lechuga, lombarda, maíz y zanahoria			Boniato al horno		
Pan integral, agua y fruta 						Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 			Pan blanco, agua y fruta 		
662,07 Kcal			629,38 Kcal			640,34 Kcal			622,31 Kcal			634,03 Kcal		
26,8 gr. P	25,5 gr. L	81,3 gr. C	24,3 gr. P	21,8 gr. L	83,9 gr. C	26,0 gr. P	26,8 gr. L	80,6 gr. C	22,8 gr. P	22,7 gr. L	81,6 gr. C	17,6 gr. P	26,8 gr. L	80,6 gr. C

