

# 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			<b>FESTIVO</b>			Macarrones con salsa de tomate			<b>FESTIVO</b>			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 temera 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

