

Menú Diciembre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

										DÍA 1											
										Arroz cremoso (Cream rice)											
										Pollo asado (Roasted chicken)											
										Ensalada (Salad)											
										Fruta y Pan (Fruit and Bread)											
V.N.										723,1	42,0	22,0	94,8								
Propuesta Cenas										Verdura + Pescado + Lácteo											
DÍA 4		DÍA 5			DÍA 6			DÍA 7			DÍA 8										
Crema de verduras (Vegetable cream)		DÍA DE GALICIA Sopa de marisco (Shellfish soup)						FESTIVO			FESTIVO										
Cazón en adobo (Marinated fish)		Empanada de atún (Tuna patty)			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO										
Ensalada (Salad)		Champiñones (Mushrooms)			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO										
Fruta y Pan (Fruit and Bread)		Tarta de santiago y pan			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO										
V.N.		621,3	26,8	31,2	62,5	859,6	22,9	48,6	74,6												
Propuesta Cenas		Arroz + Ave + Fruta			Patata + Huevo + Fruta																
DÍA 11		DÍA 12			DÍA 13			DÍA 14			DÍA 15										
Macarrones gratinados (Macaronis with tomato and cheese)		Lentejas estofadas (Stewed lentils)			Judías verdes con jamón (Green peas with ham)			Sopa de cocido (Noodles soup)			Crema de zanahoria (Carrot cream)										
Rabas de calamar (Floured squids)		Tortilla de calabacín (Zucchini omelette)			Merluza en salsa verde (hake in green sauce)			Cocido completo (Chickpeas with vegetables and meat)			Pollo en pepitoria (chicken with boiled egg, pepper...)										
Ensalada (Salad)		Ensalada (Salad)			Patatas dado (Potatoes)			Lácteo y Pan (Dairy and bread)			Menestra (Mixed vegetables)										
Fruta y Pan (Fruit and Bread)		Lácteo y Pan (Dairy and bread)			Fruta y Pan integral (Fruit and Whole Wheat Bread)			Lácteo y Pan (Dairy and bread)			Fruta y Pan (Fruit and Bread)										
V.N.		822,5	26,5	40,3	94,0	764,7	35,3	31,9	89,3	654,7	33,7	32,5	61,0	764,7	36,0	33,9	83,7	790,7	44,6	41,6	63,1
Propuesta Cenas		Verdura + Carne + Fruta			Arroz + Pescado + Fruta			Verdura + Ave + Lácteo			Verdura + Huevo + Fruta			Patata+ Pescado + Lácteo							
DÍA 18		DÍA 19			DÍA 20			DÍA 21			DÍA 22										
Tallarines napolitana (Noodles with tomato)		Paella de verdura (Vegetable paella)			DÍA DE ASTURIAS Fabada Asturiana (Beans with sausage)						Crema de calabacín (Zucchini cream)			Ensalada Mixta (Mixed salad)							
Nuggets de pollo (Floured chicken)		Tortilla Española (Potato omelette)			Limanda a la marinera (Fish with onion, tomato, peppers)			Filetes rusos caseros (Homemade russian)			Pizza de jamón y queso (Ham and cheese pizza)										
Champiñones (Mushrooms)		Ensalada (Salad)			Ensalada (Salad)			Arroz pilaf (Rice)			Patatas chips (Crisps)										
Vasito de leche, profiteroles y pan (Milk, chocolate dessert and Bread)		Fruta y Pan (Fruit and Bread)			Arroz con leche y pan integral (Rice with milk and Whole Wheat Bread)			Fruta y Pan (Fruit and Bread)			Dulces Navideños y Refrescos (Christmas sweets and Refreshments)										
V.N.		947,7	28,7	53,1	93,7	745,1	19,8	28,8	107,6	773,6	46,1	30,8	83,2	809,1	31,6	34,5	96,9	914,7	32,2	50,9	87,8
Propuesta Cenas		Verdura + Huevo+ Fruta			Verdura + Carne+ Lácteo			Arroz + Verdura + Fruta			Patata+ Ave+ Lácteo			Verdura + Pescado + Fruta							
DÍA 25		DÍA 26			DÍA 27			DÍA 28			DÍA 29										
		FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO										
¡ FELIZ NAVIDAD !		FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO			FESTIVO										

VALORACIÓN NUTRICIONAL (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Diciembre 2017
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGENOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ

Menú sin Huevo- Diciembre 2017
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1
					Arroz cremoso Pollo asado Ensalada Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	
Crema de verduras Cazón en adobo Ensalada Fruta y pan	DÍA DE GALICIA Sopa de marisco (fideos s/hvo) Lomo adobado a la gallega Champiñones Lácteo y pan 	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Fruta			
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
Pasta s/hvo con tomate Rabas de calamar Ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas Cinta de lomo Ensalada Lácteo y pan	Judías verdes con jamón Merluza en salsa verde Patatas dado Fruta y pan integral	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Lácteo y pan	Crema de zanahoria Pollo asado Menestra Fruta y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Patata + carne+ Lácteo
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	
Pasta s/hvo napolitana Nuggets de pollo Champiñones Vasito de leche y pan	Paella de verdura Filete de pavo Ensalada Fruta y pan	DÍA DE ASTURIAS  Fabada Asturiana Limanda a la marinera Ensalada Arroz con leche y pan integral	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Fruta y pan	Ensalada Mixta (sin huevo) Pizza de jamón y queso Patatas chips Dulces Navideños sin huevo y Refrescos	
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Patata+ Ave+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	
	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
¡ FELIZ NAVIDAD !					

LACTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Huevo, Leche, Frutos Secos, Espinacas ni Lentejas - Diciembre 2017
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1
					Arroz cremoso Pollo asado Ensalada Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Pescado + Postre s/l
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	
Crema de verduras Cazón en adobo Ensalada Fruta y pan	DÍA DE GALICIA Sopa de marisco (fideos s/hvo) Lomo adobado a la gallega Champiñones Yogur de soja y pan 	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Fruta			
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
Pasta s/hvo con tomate Rabas de calamar Ensalada Fruta y pan	Patatas estofadas Cinta de lomo Ensalada Yogur de soja y pan	Judías verdes con jamón Merluza en salsa verde Patatas dado Fruta y pan integral	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Yogur de soja y pan	Crema de zanahoria Pollo asado Menestra Fruta y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Patata + carne + Postre s/l
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	
Pasta s/hvo napolitana Merluza al horno Champiñones Yogur de soja y pan	Paella de verdura Filete de pavo Ensalada Fruta y pan	DÍA DE ASTURIAS  Fabada Asturiana Limanda a la marinera Ensalada Yogur de soja y pan integral	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Fruta y pan	Ensalada Mixta (sin huevo) Salchichas de pavo Patatas chips Yogur de soja y Refrescos	
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Fruta	Verdura + Carne+ Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Patata+ Ave+ Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	
	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
¡ FELIZ NAVIDAD !					

LACTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Huevo ni Frutos Secos - Diciembre 2017
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1 Arroz cremoso Pollo asado Ensalada Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	Crema de verduras Cazón en adobo Ensalada Fruta y pan	<u>DÍA DE GALICIA</u> Sopa de marisco (fideos s/hvo) Lomo adobado a la gallega Champiñones Lácteo y pan	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Fruta			
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Pasta s/hvo con tomate Rabas de calamar Ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas Cinta de lomo Ensalada Lácteo y pan	Judías verdes con jamón Merluza en salsa verde Patatas dado Fruta y pan integral	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Lácteo y pan	Crema de zanahoria Pollo asado Menestra Fruta y pan
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Patata+ carne+ Lácteo
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Pasta s/hvo napolitana Nuggets de pollo Champiñones Vasito de leche y pan	Paella de verdura Filete de pavo Ensalada Fruta y pan	<u>DÍA DE ASTURIAS</u> Fabada Asturiana Limanda a la marinera Ensalada Arroz con leche y pan integral	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Fruta y pan	Ensalada Mixta (sin huevo) Salchichas de pavo Patatas chips Dulces Navideños sin huevo y Refrescos
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Patata+ Ave+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
		FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
	¡ FELIZ NAVIDAD !				

LACTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Leche ni Frutos Secos - Diciembre 2017

Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1
					Arroz cremoso Pollo asado Ensalada Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Pescado + Postre s/l
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	
Crema de verduras Cazón en adobo Ensalada Fruta y pan	<u>DÍA DE GALICIA</u> Sopa de marisco  Lomo adobado a la gallega Champiñones Yogur de soja y pan	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta			
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
Macarrones gratinados Rabas de calamar Ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada Yogur de soja y pan	Judías verdes con jamón Merluza en salsa verde Patatas dado Fruta y pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan	Crema de zanahoria Pollo en pepitoria Menestra Fruta y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado + Postre s/l
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	
Tallarines napolitana Merluza al horno Champiñones Yogur de soja y pan	Paella de verdura Tortilla española Ensalada Fruta y pan	<u>DÍA DE ASTURIAS</u> Fabada Asturiana  Limanda a la marinera Ensalada Yogur de soja y pan integral	Crema de calabacín Filetes rusos caseros Arroz pilaf Fruta y pan	Ensalada Mixta Salchichas de pavo Patatas chips Yogur de soja y Refrescos	
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Patata+ Ave+ Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	
 ¡ FELIZ NAVIDAD !	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Lactosa ni Huevo - Diciembre 2017
Colegio Santo Domingo

					DÍA 1
					Arroz cremoso Filete de sajonia Ensalada Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Pescado + Postre s/l
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	
Crema de verduras Cazón en adobo Ensalada Fruta y pan	DÍA DE GALICIA Sopa de marisco (fideos s/hvo) Lomo adobado a la gallega Champiñones Yogur de soja y pan	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Fruta			
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
Pasta s/hvo con tomate Rabas de calamar Ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas Cinta de lomo Ensalada Yogur de soja y pan	Judías verdes salteadas Merluza en salsa verde Patatas dado Fruta y pan integral	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Yogur de soja y pan	Crema de zanahoria Pollo asado Menestra Fruta y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	Patata+ carne+ Postre s/l
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	
Pasta s/hvo napolitana Merluza al horno Champiñones Yogur de soja y pan	Paella de verdura Filete de pavo Ensalada Fruta y pan	DÍA DE ASTURIAS Fabada Asturiana Limanda a la marinera Ensalada Yogur de soja y pan integral	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Fruta y pan	Ensalada Mixta (sin huevo) Salchichas de pavo Patatas chips Yogur de soja y Refrescos	
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Fruta	Verdura + Carne+ Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Patata+ Ave+ Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	
	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
¡ FELIZ NAVIDAD !					

LACTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Bajo en Colesterol - Diciembre 2017
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

DÍA 1									
				Arroz cremoso Pollo asado (sin piel) Ensalada Fruta y pan					
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo								
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6		DÍA 7		DÍA 8	
	Crema de verduras Cazón al horno Ensalada Fruta y pan	Sopa de ave Filete de pechuga de pavo Champiñones Lácteo y pan	FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta							
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14		DÍA 15	
	Macarrones con tomate Filete de pollo Ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada Lácteo y pan	Judías verdes salteadas Merluza al horno Patatas dado Fruta y pan integral		Sopa de cocido Cocido sin cerdo Lácteo y pan		Crema de zanahoria Pollo asado Menestra Fruta y pan		
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo		Verdura + Huevo + Fruta		Patata+ Pescado+ Lácteo		
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22	
	Tallarines napolitana Merluza al horno Champiñones Vasito de leche y pan	Paella de verdura Tortilla francesa Ensalada Fruta y pan	<u>DÍA DE ASTURIAS</u> Fabada Asturiana sin carne  Limanda al horno Ensalada Lácteo y pan integral		Crema de calabacín Filete de pollo Arroz pilaf Fruta y pan		Ensalada Mixta Salchichas de pavo Patatas Lácteo y Refrescos		
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta		Patata + Verdura + Lácteo		Verdura + Pescado + Fruta		
DÍA 25		DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28		DÍA 29	
		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO		FESTIVO	
	¡ FELIZ NAVIDAD !								

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú Hipocalórico - Diciembre 2017
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

DÍA 1						
				Arroz cremoso Pollo asado (sin piel) Ensalada Fruta y pan		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo					
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	Crema de verduras Cazón al horno Ensalada Fruta y pan	Sopa de marisco Filete de pechuga de pavo Champiñones Lácteo y pan	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta				
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con tomate Filete de pollo Ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada Lácteo y pan	Judías verdes salteadas Merluza al horno Patatas asadas Fruta y pan integral	Sopa de cocido Cocido sin cerdo Lácteo y pan	Crema de zanahoria Pollo asado Menestra Fruta y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado+ Lácteo	
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Tallarines napolitana Merluza al horno Champiñones Vasito de leche y pan	Paella de verdura Tortilla francesa Ensalada Fruta y pan	<u>DÍA DE ASTURIAS</u> Fabada Asturiana sin carne Limanda al horno Ensalada Lácteo y pan integral	Crema de calabacín Filete de pollo Zanahorias al ajillo Fruta y pan	Ensalada Mixta Salchichas de pavo Ensalada Lácteo y Pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Verdura+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	
DÍA 25		DÍA 26		DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	 ¡ FELIZ NAVIDAD !	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

LÁCTEOS DESNATADOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maiz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Gluten - Diciembre 2017
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1
					Arroz cremoso Pollo asado Ensalada Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	
Crema de verduras Cazón al horno Ensalada Fruta y pan	<u>DÍA DE GALICIA</u> Sopa de marisco (fideos s/g) Lomo adobado a la gallega Champiñones Lácteo y pan 	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta			
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
Pasta s/g gratinada Filete de pollo Ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada Lácteo y pan	Judías verdes con jamón Merluza al horno Patatas dado Fruta y pan integral	Sopa de cocido (fideos s/g) Cocido completo Lácteo y pan	Crema de zanahoria Pollo asado Menestra Fruta y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado+ Lácteo
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	
Pasta s/g napolitana Merluza al horno Champiñones Vasito de leche y pan	Paella de verdura Tortilla española Ensalada Fruta y pan	<u>DÍA DE ASTURIAS</u>  Fabada Asturiana Limanda al horno Ensalada Arroz con leche y pan integral	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Fruta y pan	Ensalada Mixta Salchichas de pavo Patatas chips Dulces Navideños sin gluten y Refrescos	
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Patata+ Ave+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	
 ¡ FELIZ NAVIDAD !	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	

PAN Y LACTEOS SIN GLUTEN
FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Lactosa- Diciembre 2017
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

DÍA 1						
				Arroz cremoso Pollo asado Ensalada Fruta y pan		
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Postre s/l					
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	Crema de verduras Cazón en adobo Ensalada Fruta y pan	DÍA DE GALICIA Sopa de marisco  Lomo adobado a la gallega Champiñones Yogur de soja y pan	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta				
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones con tomate Rabas de calamar Ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada Yogur de soja y pan	Judías verdes salteadas Merluza en salsa verde Patatas dado Fruta y pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Yogur de soja y pan	Crema de zanahoria Pollo en pepitoria Menestra Fruta y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado+ Postre s/l	
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Tallarines napolitana Merluza al horno Champiñones Yogur de soja y pan	Paella de verdura Tortilla española Ensalada Fruta y pan	DÍA DE ASTURIAS Fabada Asturiana  Limanda a la marinera Ensalada Yogur de soja y pan integral	Crema de calabacín Filetes rusos caseros Arroz pilaf Fruta y pan	Ensalada Mixta Salchichas de pavo Patatas chips Yogur de soja y Refrescos	
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Ave+ Postre s/l	Verdura + Pescado + Fruta	
DÍA 25		DÍA 26		DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	 ¡ FELIZ NAVIDAD !	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Cerdo - Diciembre 2017
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

DÍA 1								
				Arroz cremoso Tortilla francesa Ensalada Fruta y pan				
Propuesta Cenas	Verdura + Pescado + Lácteo							
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8		
	Crema de verduras Cazón en adobo Ensalada Fruta y pan	DÍA DE GALICIA Sopa de marisco  Empanada de atún Champiñones Tarta de santiago y pan	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO		
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta						
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13		DÍA 14	DÍA 15	
	Macarrones gratinados Rabas de calamar Ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada Lácteo y pan	Judías verdes salteadas Merluza en salsa verde Patatas dado Fruta y pan integral	Sopa de cocido Cocido sin cerdo Lácteo y pan	Crema de zanahoria Pollo en pepitoria Menestra Fruta y pan			
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado+ Lácteo			
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20		DÍA 21		DÍA 22
	Tallarines napolitana Nuggets de pollo Champiñones Vasito de leche, profiteroles y pan	Paella de verdura Tortilla española Ensalada Fruta y pan	DÍA DE ASTURIAS Fabada Asturiana sin carne  Limanda a la marinera Ensalada Arroz con leche y pan integral	Crema de calabacín Filete de pollo Arroz pilaf Fruta y pan	Ensalada Mixta sin tomate Salchichas de pavo Patatas chips Dulces Navideños y Refrescos			
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta			
DÍA 25		DÍA 26		DÍA 27		DÍA 28		DÍA 29
	 ¡ FELIZ NAVIDAD !	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

NO SE UTILIZARÁ TOMATE NATURAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS PLATOS

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA (NO plátano, cítricos ni pera)

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Huevo, Marisco ni Frutos Secos - Diciembre 2017
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1 Arroz cremoso Pollo asado Ensalada Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	Crema de verduras Cazón en adobo Ensalada Fruta y pan	<u>DÍA DE GALICIA</u> Sopa de ave (fideos s/hvo) Lomo adobado a la gallega Champiñones Lácteo y pan 	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Pescado + Fruta			
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Pasta s/hvo con tomate Filete de pollo Ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas Cinta de lomo Ensalada Lácteo y pan	Judías verdes con jamón Merluza en salsa verde Patatas dado Fruta y pan integral	Sopa de cocido (fideos s/hvo) Cocido completo Lácteo y pan	Crema de zanahoria Pollo asado Menestra Fruta y pan
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta	Patata+ carne+ Lácteo
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Pasta s/hvo napolitana Nuggets de pollo Champiñones Vasito de leche y pan	Paella de verdura Filete de pavo Ensalada Fruta y pan	<u>DÍA DE ASTURIAS</u>  Fabada Asturiana Limanda al horno Ensalada Arroz con leche y pan integral	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Fruta y pan	Ensalada Mixta (sin huevo) Salchichas de pavo Patatas chips Dulces Navideños sin huevo y Refrescos
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
		FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
	¡ FELIZ NAVIDAD !				

LACTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Marisco - Diciembre 2017
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1 Arroz cremoso Pollo asado Ensalada Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Pescado + Lácteo
	DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8
	Crema de verduras Cazón en adobo Ensalada Fruta y pan	DÍA DE GALICIA Sopa de ave  Lomo adobado a la gallega Champiñones Tarta de santiago y pan	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta			
	DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15
	Macarrones gratinados Filete de pollo Ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada Lácteo y pan	Judías verdes con jamón Merluza en salsa verde Patatas dado Fruta y pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Lácteo y pan	Crema de zanahoria Pollo en pepitoria Menestra Fruta y pan
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado+ Lácteo
	DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22
	Tallarines napolitana Nuggets de pollo Champiñones Vasito de leche, profiteroles y pan	Paella de verdura Tortilla española Ensalada Fruta y pan	DÍA DE ASTURIAS Fabada Asturiana  Limanda al horno Ensalada Arroz con leche y pan integral	Crema de calabacín Filetes rusos caseros Arroz pilaf Fruta y pan	Ensalada Mixta Pizza de jamón y queso Patatas chips Dulces Navideños y Refrescos
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta	Patata+ Ave+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta
	DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29
	 ¡ FELIZ NAVIDAD !	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Pescado Blanco - Diciembre 2017
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1
					Arroz cremoso Pollo asado Ensalada Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Pescado + Lácteo
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	
Crema de verduras Cazón en adobo Ensalada Fruta y pan	DÍA DE GALICIA Sopa de ave  Empanada de atún Champiñones Tarta de santiago y pan	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta			
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
Macarrones gratinados Rabas de calamar Ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada Lácteo y pan	Judías verdes con jamón Cinta de lomo Patatas dado Fruta y pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Lácteo y pan	Crema de zanahoria Pollo en pepitoria Menestra Fruta y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Pescado + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata+ Pescado + Lácteo
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	
Tallarines napolitana Nuggets de pollo Champiñones Vasito de leche, profiteroles y pan	Paella de verdura Tortilla española Ensalada Fruta y pan	DÍA DE ASTURIAS Fabada Asturiana  Filete de pollo Ensalada Arroz con leche y pan integral	Crema de calabacín Filetes rusos caseros Arroz pilaf Fruta y pan	Ensalada Mixta Pizza de jamón y queso Patatas chips Dulces Navideños y Refrescos	
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Patata+ Ave+ Lácteo	Verdura + Pescado + Fruta
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	
 ¡ FELIZ NAVIDAD !	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Pescado ni Marisco - Diciembre 2017
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1
					Arroz cremoso Pollo asado Ensalada Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Patata + Lácteo
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	
Crema de verduras Filete de sajonia Ensalada Fruta y pan	DÍA DE GALICIA Sopa de ave  Lomo adobado a la gallega Champiñones Tarta de santiago y pan	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta			
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
Macarrones gratinados Filete de pollo Ensalada Fruta y pan	Lentejas estofadas Tortilla de calabacín Ensalada Lácteo y pan	Judías verdes con jamón Cinta de lomo Patatas dado Fruta y pan integral	Sopa de cocido Cocido completo Lácteo y pan	Crema de zanahoria Pollo en pepitoria Menestra Fruta y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Verdura + Lácteo
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	
Tallarines napolitana Nuggets de pollo Champiñones Vasito de leche, profiteroles y pan	Paella de verdura Tortilla española Ensalada Fruta y pan	DÍA DE ASTURIAS  Fabada Asturiana Filete de pollo Ensalada Arroz con leche y pan integral	Crema de calabacín Filetes rusos caseros Arroz pilaf Fruta y pan	Ensalada Mixta (sin atún) Pizza de jamón y queso Patatas chips Dulces Navideños y Refrescos	
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Ave + Lácteo	Verdura + Patata+ Fruta
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	
 ¡ FELIZ NAVIDAD !	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Pescado, Legumbre, Huevo ni Maíz - Diciembre 2017
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1
					Arroz cremoso Pollo asado Ensalada Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Patata+ Lácteo
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	
Crema de verduras Filete de sajonia Ensalada Fruta y pan	<u>DÍA DE GALICIA</u> Sopa de ave Lomo adobado a la gallega Champiñones Lácteo y pan	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Verdura + Fruta			
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
Pasta s/hvo con tomate Filete de pollo Ensalada Fruta y pan	Patatas estofadas Filete de pavo Ensalada Lácteo y pan	Judías verdes salteadas Cinta de lomo Patatas dado Fruta y pan integral	Sopa de fideos s/hvo Filete de sajonia Zanahorias Lácteo y pan	Crema de zanahoria Pollo asado Menestra Fruta y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta	Patata + carne+ Lácteo
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	
Pasta s/hvo napolitana Merluza al horno Champiñones Vasito de leche y pan	Paella de verdura Filete de pavo Ensalada Fruta y pan	<u>DÍA DE ASTURIAS</u> Verdura rehogada Filete de pollo Ensalada Arroz con leche y pan integral	Crema de calabacín Cinta de lomo Arroz pilaf Fruta y pan	Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pavo al horno Patatas chips Dulces Navideños sin huevo y Refrescos	
Propuesta Cenas	Verdura + Ave+ Fruta	Verdura + Carne+ Lácteo	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Ave + Lácteo	Verdura + Patata + Fruta
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	
	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
¡ FELIZ NAVIDAD !					

LACTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Pepino, Cebolla, Zanahoria...) (NO maíz)

Menú sin Pescado ni Proteína de la Leche de Vaca - Diciembre 2017
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1
					Arroz cremoso
					Pollo asado
					Ensalada
					Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Ave + Postre s/l
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	
Crema de verduras	DÍA DE GALICIA Sopa de ave 	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
Filete de sajonia	Lomo adobado a la gallega				
Ensalada	Champiñones				
Fruta y pan	Yogur de soja y pan				
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Huevo + Fruta			
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
Macarrones con tomate	Lentejas estofadas	Judías verdes salteadas	Sopa de cocido	Crema de zanahoria	
Rabas de calamar	Tortilla de calabacín	Cinta de lomo	Cocido completo	Pollo en pepitoria	
Ensalada	Ensalada	Patatas dado	Yogur de soja y pan	Menestra	
Fruta y pan	Yogur de soja y pan	Fruta y pan integral		Fruta y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + verduras + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta	Patata + Carne + Postre s/l
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	
Tallarines napolitana	Paella de verdura	DÍA DE ASTURIAS Fabada Asturiana 	Crema de calabacín	Ensalada Mixta (sin atún)	
Merluza al horno	Tortilla española	Filete de pollo	Filetes rusos caseros	Salchichas de pavo	
Champiñones	Ensalada	Ensalada	Arroz pilaf	Patatas chips	
Yogur de soja y pan	Fruta y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta y pan	Yogur de soja y Refrescos	
Propuesta Cenas	Verdura + Huevo + Fruta	Verdura + Carne + Postre s/l	Arroz + verduras + Fruta	Patata + Ave+ Postre s/l	Verdura + Huevo + Fruta
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	
	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
¡ FELIZ NAVIDAD !					

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Pescado-Marisco, Huevo ni Proteína de la Leche de Vaca - Diciembre 2017
Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1
					Arroz cremoso
					Pollo asado
					Ensalada
					Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Ave + Postre s/l
DÍA 4	DÍA 5	DÍA 6	DÍA 7	DÍA 8	
Crema de verduras	<u>DÍA DE GALICIA</u> Sopa de ave (fideos s/hvo)				
Filete de sajonia	Lomo adobado a la gallega	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
Ensalada	Champiñones				
Fruta y pan	Yogur de soja y pan 				
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Verdura + Fruta			
DÍA 11	DÍA 12	DÍA 13	DÍA 14	DÍA 15	
Pasta s/hvo con tomate	Lentejas estofadas	Judías verdes salteadas	Sopa de cocido (fideos s/hvo)	Crema de zanahoria	
Filete de pollo	Filete de pavo	Cinta de lomo	Cocido completo	Pollo asado	
Ensalada	Ensalada	Patatas dado	Yogur de soja y pan	Menestra	
Fruta y pan	Yogur de soja y pan	Fruta y pan integral		Fruta y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Carne + Postre s/l
DÍA 18	DÍA 19	DÍA 20	DÍA 21	DÍA 22	
Pasta s/hvo napolitana	Paella de verdura	<u>DÍA DE ASTURIAS</u> Fabada Asturiana 	Crema de calabacín	Ensalada Mixta (sin atún ni huevo)	
Merluza al horno	Filete de pollo	Limanda al horno	Cinta de lomo	Salchichas de pavo	
Champiñones	Ensalada	Ensalada	Arroz pilaf	Patatas chips	
Yogur de soja y pan	Fruta y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta y pan	Yogur de soja y Refrescos	
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Carne + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Ave + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta
DÍA 25	DÍA 26	DÍA 27	DÍA 28	DÍA 29	
	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
¡ FELIZ NAVIDAD !					

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

Menú sin Pescado-Marisco, Lactosa, Legumbre, Huevo ni Frutos Secos - Diciembre 2017
 Colegio Leopoldo Calvo Sotelo

					DÍA 1
					Arroz cremoso
					Pollo asado
					Ensalada
					Fruta y pan
Propuesta Cenas					Verdura + Ave + Postre s/l
DÍA 4		DÍA 5		DÍA 6	
	Crema de verduras	<u>DÍA DE GALICIA</u> Sopa de ave		FESTIVO	
	Filete de sajonia	Lomo adobado a la gallega		FESTIVO	
	Ensalada	Champiñones		FESTIVO	
	Fruta y pan	Yogur de soja y pan		FESTIVO	
Propuesta Cenas	Arroz + Ave + Fruta	Patata + Verdura + Fruta			
DÍA 11		DÍA 12		DÍA 13	
	Pasta s/hvo con tomate	Patatas estofadas	Judías verdes salteadas	Sopa de fideos s/hvo	
	Filete de pollo	Filete de pavo	Cinta de lomo	Filete de sajonia	
	Ensalada	Ensalada	Patatas dado	Zanahorias	
	Fruta y pan	Yogur de soja y pan	Fruta y pan integral	Yogur de soja y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Carne + Fruta	Arroz + Verdura + Fruta	Verdura + Ave + Postre s/l	Verdura + Patata + Fruta	Patata + Carne + Postre s/l
DÍA 18		DÍA 19		DÍA 20	
	Pasta s/hvo napolitana	Paella de verdura	<u>DÍA DE ASTURIAS</u> Verdura rehogada 	Crema de calabacín	
	Merluza al horno	Filete de pavo	Filete de pollo	Cinta de lomo	
	Champiñones	Ensalada	Ensalada	Arroz pilaf	
	Yogur de soja y pan	Fruta y pan	Yogur de soja y pan integral	Fruta y pan	
Propuesta Cenas	Verdura + Patata + Fruta	Verdura + Carne + Postre s/l	Arroz + Verdura + Fruta	Patata + Ave + Postre s/l	Verdura + Carne + Fruta
DÍA 25		DÍA 26		DÍA 27	
				FESTIVO	
		FESTIVO	FESTIVO	FESTIVO	
				FESTIVO	
				FESTIVO	
				FESTIVO	
				FESTIVO	

¡ FELIZ NAVIDAD !

LACTEOS SIN HUEVO

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA. (NO Melocotón ni derivados)
 ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)