

# Menú mes de diciembre

6 de diciembre conmemoración de la aprobación de la Constitución Española



**Sugerencia del mes del Chef**  
Menú especial  
Navidad



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3	4	5	6
<b>Brócoli salteado</b> Sautéed brócoli  <b>Filete de merluza con patatas fritas</b> Baked hake with fried potato ADO: P  <b>Yogur y pan integral</b> Yogurt and bread ADO: LG  Kcal. 712 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 92	<b>Crema de zanahoria ecológica y puerro</b> Carrot, potato and leek puree  <b>Pollo guisado con cous cous</b> Chicken stew with cous cous ADO: G  <b>Fruta de temporada, leche y pan</b> Fruit, milk, bread ADO: LG  Kcal. 623 Prot. 28 Lip. 30 H.C. 54	<b>Sopa de cocido</b> Stew soup ADO: GH  <b>Cocido completo</b> Chickpeas, meat and cabbage stew  <b>Fruta de temporada, leche y pan</b> Fruit, milk, bread ADO: LG  Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	<b>Macarrones integrales con tomate y carne picada</b> Bolognese macaronni ADO: GH  <b>Tortilla de atún con lechuga y maíz</b> Tuna omelette with salad ADO: PH  <b>Fruta de temporada, leche y pan</b> Fruit, milk, bread ADO: LG  Kcal. 728 Prot. 28 Lip. 27 H.C. 93	 Festivo Hollidays
9	10	11	12	13
<b>Paella de pollo con arroz ecológico</b> Ecologic rice with chicken  <b>Sardinilas en aceite con lechuga y maíz</b> Sarnines in olive oil with salad ADO: P  <b>Yogur y pan integral</b> Yogurt and bread ADO: LG  Kcal. 647 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 71	<b>Menestra de verdura rehogada</b> Sautéed vegetables  <b>Fte. pollo empanado con patatas</b> Breaded chickenn with potatoes ADO: HG  <b>Fruta de temporada, leche y pan</b> Fruit, milk, bread ADO: LG  Kcal. 598 Prot. 28 Lip. 21 H.C. 74	<b>Judías verdes con tomate casero</b> Green beans in toamto sauce  <b>Ventresca de merluza horno con ensalada</b> Baked hake with salad ADO: P  <b>Fruta de temporada, leche y pan integral</b> Fruit, milk, bread ADO: LG  Kcal. 789 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 102	<b>Sopa de cocido</b> Stew soup ADO: GH  <b>Cocido completo</b> Chickpeas, meat and cabbage stew  <b>Fruta de temporada, leche y pan</b> Fruit, milk, bread ADO: LG  Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	<b>Espaguetis integrales con tomate</b> Spaguetti with tomato sauce ADO: HG  <b>Tortilla de patata con mezlum de lechuga y aceitunas</b> Potato omelette with salad ADO: H  <b>Fruta de temporada, leche y pan</b> Fruit, milk, bread ADO: GL  Kcal. 769 Prot. 40 Lip. 29 H.C. 87
16	17	18	19	20 Menú de Navidad
<b>Patatas guisadas con ternera</b> Potato stew with veal  <b>Ventresca de merluza al horno con lechuga y maíz</b> Baked hake with salad ADO: P  <b>Yogur y pan integral</b> Yogurt and bread ADO: LG  Kcal. 756 Prot. 20 Lip. 33 H.C. 94	<b>Lentejas ecológicas con puerro y zanahoria</b> Bio lentils stew with vegetables  <b>Pollo guisado con cous cous</b> Chicken stew with cous cous ADO: G  <b>Fruta de temporada, leche y pan</b> Fruit, milk, bread ADO: LG  Kcal. 756 Prot. 20 Lip. 33 H.C. 94	<b>Sopa de cocido</b> Stew soup ADO: GH  <b>Cocido completo</b> Chickpeas, meat and cabbage stew  <b>Fruta de temporada, leche y pan integral</b> Fruit, milk, bread ADO: LG  Kcal. 670 Prot. 25 Lip. 19 H.C. 99	<b>Pure de verdura (patata, zanahoria, puerro, j. verde y acelga)</b> Vegetable puree  <b>Merluza al horno con patata al vapor</b> Baked marluza with boiled potatoes ADO: P  <b>Fruta de temporada, leche y pan</b> Fruit, milk, bread ADO: LG  Kcal. 660 Prot. 39 Lip. 24 H.C. 69	<b>Nuggets pollo y hamburguesa completa con patatas fritas y ensalada</b> Nuggets and burger with fried potatoes and salad ADO: HGLRF  <b>Postre de navidad</b> Christmas dessert ADO: GHLF  Kcal. 826 Prot. 35 Lip. 32 H.C. 100
23	24	25	26	27
VACACIONES HOLLIDAYS	VACACIONES HOLLIDAYS	NAVIDAD CHRISTMAS	VACACIONES HOLLIDAYS	VACACIONES HOLLIDAYS
30	31	1	2	3
VACACIONES HOLLIDAYS	VACACIONES HOLLIDAYS	AÑO NUEVO NEW YEAR	ENERO	ENERO



**Leyenda:**  
Kcal.: Kílocalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |  
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono  
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

**Leyenda ADO:**  
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Altramuz: Z |  
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Mostaza: M |  
Pescado: P | Cacahuete: C | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





**Frutas de temporada**  
 Manzana, melocotoón, melón  
 plátano, sandia, uvas.

**Verduras de temporada**  
 Calabacín, judía verde,  
 zanahoria, puerro, lechuga,  
 acelga.

*Sugerencias para la cena*

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3	4	5	6
- Arroz salteado - Tortilla francesa con queso - Fruta y leche	- Pasta con Tomate - Lenguado con ensalada - Fruta y leche	- Ensalada - Empanadillas al horno - Fruta y leche	- Sopa de fideos - Pescado horno - Fruta y leche	- Calabacín plancha - Filete pollo - Fruta y leche
9	10	11	12	13
- Acelgas con patatas - Tortilla de jamón - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Pescado plancho - Fruta y leche	- Pisto - Huevos fritos - Fruta y leche	- Judías verdes con tomate - Lomo plancha - Fruta y leche	- Ensalada al gusto - Fritura pescado - Fruta y leche
16	17	18	19	20
- Hamburguesa con calabacín plancha - Fruta y leche	- Sopa de Verdura - Filete de lomo - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Albóndigas de pescado - Fruta y leche	- Sopa de estrellas - Sepia plancha - Fruta y leche	- Merluza rebozada con pisto - Fruta y leche
23	24	25	26	27
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
30	31	1	2	3
VACACIONES	VACACIONES	ENERO	ENERO	ENERO

*Mes de la familia*

*El mejor regalo son los amigos, el mayor obsequio la amistad.*



**CUTASA**