

## MENÚ DICIEMBRE 2022- Nursery 1

COMIDA		APORTE CALÓRICO	MERIENDA	COMIDA		APORTE CALÓRICO	MERIENDA
Jueves	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Lunes	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.
1				19			
Viernes	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.	Martes	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.
2				20			
Lunes	DÍA NO LECTIVO			Miércoles	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
5				21			
Martes	DÍA FESTIVO			Jueves	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
6				22			
Miércoles	DÍA NO LECTIVO			Viernes	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.
7				23			
Jueves	DÍA FESTIVO			Lunes	DÍA FESTIVO		
8				26			
Viernes	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.	Martes	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
9				27			
Lunes	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.	Miércoles	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.
12				28			
Martes	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 18 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.	Jueves	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.
13				29			
Miércoles	Puré de verdura con huevo/Menú infantil. Yogur.	250 Kcal HC: 36 Pt: 13 Lip: 14	Papilla de fruta o merienda infantil.	Viernes	Puré de verdura con ternera/Menú infantil. Yogur.	275 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 8	Papilla de fruta o merienda infantil.
14				30			
Jueves	Puré de verdura con pollo/Menú infantil. Yogur.	309 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.				
15							
Viernes	Puré de verdura con pescado/Menú infantil. Yogur.	300 Kcal HC: 36 Pt: 14 Lip: 11	Papilla de fruta o merienda infantil.				
16							

*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA	
* INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
* ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.
* ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
* ALERGIA A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
* ALERGIA A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
* ALERGIA A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.

## MENÚ DICIEMBRE 2022- Nursery 2-Infantil (3-5 años)

COMIDA		MERIENDA	CENA	COMIDA		MERIENDA	CENA
Jueves	Lentejas estofadas con verduras. Pollo al ajillo con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Lácteo.	Lunes	Pasta con calabacín. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Leche con galletas.	Verdura. Pavo. Lácteo.
1				19			
Viernes	Patatas boloñesa. Merluza al horno con verduras. Yogur.	Fruta y leche.	Sopa. Tortilla. Fruta.	Martes	Arroz con tomate. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Hamburguesa. Fruta.
2				20			
Lunes	DÍA NO LECTIVO			Miércoles	Lentejas estofadas con verduras. Salchichas de pollo con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Ensalada. Pescado. Fruta.
5				21			
Martes	DÍA FESTIVO			Jueves	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	Fruta y leche.	Verdura. Tortilla. Fruta.
6				22			
Miércoles	DÍA NO LECTIVO			Viernes	Crema de legumbres. Ragout de ternera con zanahoria baby. Yogur.	Yogur.	Verdura. Pescado. Fruta.
7				23			
Jueves	DÍA FESTIVO			Lunes	DÍA FESTIVO		
8				26			
Viernes	Arroz con tomate. Albóndigas a la jardinera. Fruta.	Yogur.	Verdura. Pescado. Fruta.	Martes	Crema de verduras. Merluza a la romana con ensalada. Fruta.	Leche con galletas.	Sopa. Tortilla. Lácteo.
9				27			
Lunes	Judías verdes con bacon. Merluza a la romana con ensalada. Fruta.	Leche con galletas.	Lasaña. Fruta.	Miércoles	Pasta con tomate frito. Tortilla francesa con ensalada. Yogur.	Fruta y leche.	Verdura. Pescado. Fruta.
12				28			
Martes	Crema de calabaza. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Fruta y leche.	Sopa. Pescado. Lácteo.	Jueves	Crema de legumbres. Ragout de pollo con arroz. Fruta.	Fruta y leche.	Verdura. Hamburguesa. Fruta.
13				29			
Miércoles	Judías blancas estofadas con verduras. Ragout de pavo en salsa con zanahoria. Fruta.	Fruta y leche.	Ensalada. Pescado. Fruta.	Viernes	Sopa de ave. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta.	Yogur.	Lasaña. Fruta.
14				30			
Jueves	Pasta con tomate y chorizo. Merluza a la riojana. Yogur.	Fruta y leche.	Verdura. Empanada. Lácteo.				
15							
Viernes	Arroz tres delicias. Contra de ternera con setas y champiñones. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Yogur.	Ensalada. Pizza. Fruta.				
16							

### \*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA

* INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
* ALERGIAS AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1% platos libres de pescado y/o marisco.
* ALERGIAS A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
* ALERGIAS A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
* ALERGIAS A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
* ALERGIAS A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.

## MENÚ DICIEMBRE 2022 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

COMIDA		CENA	COMIDA		CENA
Jueves	Lentejas estofadas con verduras. Pollo al ajillo con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Lácteo.	Lunes	Pasta con calabacín. Tortilla francesa con ensalada. Fruta.	Verdura. Pavo. Lácteo.
1			19		
Viernes	Patatas boloñesa. Caballa al horno con verduras. Yogur.	Sopa. Tortilla. Fruta.	Martes	Risotto a la carbonara. Merluza en salsa verde con guisantes. Fruta.	Sopa. Hamburguesa. Fruta.
2			20		
Lunes	DÍA NO LECTIVO		Miércoles	Lentejas estofadas con verduras. Salchichas de pollo con ensalada. Fruta.	Ensalada. Pescado. Fruta.
5			21		
Martes	DÍA FESTIVO		Jueves	MENÚ ESPECIAL NAVIDAD	Verdura. Tortilla. Fruta.
6			22		
Miércoles	DÍA NO LECTIVO		Viernes	DÍA NO LECTIVO	
7			23		
Jueves	DÍA FESTIVO		Lunes	DÍA NO LECTIVO	
8			26		
Viernes	Arroz con tomate. Albóndigas a la jardinera. Fruta.	Verdura. Pescado. Fruta.	Martes	DÍA NO LECTIVO	
9			27		
Lunes	Judías verdes con bacon. Merluza a la romana con ensalada. Fruta.	Lasaña. Fruta.	Miércoles	DÍA NO LECTIVO	
12			28		
Martes	Crema de calabaza. Tortilla francesa con menestra. Fruta.	Sopa. Pescado. Lácteo.	Jueves	DÍA NO LECTIVO	
13			29		
Miércoles	Judías blancas estofadas con verduras. Chuletillas de pavo en salsa con zanahorias. Fruta.	Ensalada. Pescado. Fruta.	Viernes	DÍA NO LECTIVO	
14			30		
Jueves	Pasta con tomate y chorizo. Bacalao a la riojana. Yogur.	Verdura. Empanada. Lácteo.			
15					
Viernes	Arroz tres delicias. Contra de ternera con setas y champiñones. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Ensalada. Pizza. Fruta.			
16					

### \*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIJA/INTOLERANCIA

<b>* INTOLERANCIA AL GLUTEN:</b>	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
<b>* ALERGIJA AL PESCADO Y/O MARISCO:</b>	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.
<b>* ALERGIJA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:</b>	Alimentos o productos libres de PLV.
<b>* ALERGIJA A HUEVO:</b>	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
<b>* ALERGIJA A FRUTOS SECOS:</b>	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
<b>* ALERGIJA A SOJA:</b>	Elaboración de los alimentos sin soja.

## MENÚ DICIEMBRE 2022- DIETA BLANDA

COMIDA		COMIDA	
Jueves	Arroz blanco. Pollo a la plancha. Fruta.	Lunes	Pasta blanca. Jamón de York. Fruta.
1		19	
Viernes	Pasta blanca. Merluza al horno. Fruta.	Martes	Arroz blanco. Merluza al horno. Fruta.
2		20	
Lunes	DÍA NO LECTIVO	Miércoles	Puré de patata. Pollo a la plancha. Fruta.
5		21	
Martes	DÍA FESTIVO	Jueves	Arroz blanco. Jamón de York. Yogur.
6		22	
Miércoles	DÍA NO LECTIVO	Viernes	Puré de patata. Jamón de York. Yogur.
7		23	
Jueves	DÍA FESTIVO	Lunes	DÍA FESTIVO
8		26	
Viernes	Arroz blanco. Jamón de York. Fruta.	Martes	Puré de patata. Merluza al horno. Fruta.
9		27	
Lunes	Puré de patata. Merluza al horno. Fruta.	Miércoles	Pasta blanca. Jamón de York. Yogur.
12		28	
Martes	Arroz blanco. Jamón de York. Fruta.	Jueves	Arroz blanco. Jamón de York. Fruta.
13		29	
Miércoles	Puré de patata. Pavo. Fruta.	Viernes	Sopa. Merluza al horno. Fruta.
14		30	
Jueves	Pasta blanca. Merluza al horno. Yogur.		
15			
Viernes	Arroz blanco. Jamón de York. Fruta.		
16			

### \*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGI/AINTOLERANCIA

* INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
* ALERGI/A AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.
* ALERGI/A A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
* ALERGI/A A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
* ALERGI/A A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
* ALERGI/A A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.