



CONCURSO DE RECETAS

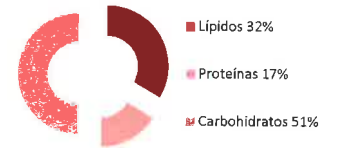
Pollo a la Coca Cola

En una sartén fría, pones las piernas de pollo previamente salpimentadas y las fries con aceite hasta que queden doradas. En la misma sartén hay que sofreír la cebolla hasta que esté transparente y añadir el ajo. luego retirar del fuego. Vierta el contenido de la sartén en una cacerola con el pollo. Agregue la cocacola hasta que cubra por completo la piezas de pollo. Esperar hasta que se reduzca el liquido (45' aprox)

MENÚS		DICIEMBRE	
Arroz tres delcias Salchichas con tomate frito			
Postre lácteo Pan blanco			
	844,34	422,17	
	31,92	15,96	
	38,05	19,03	
	101,05	50,52	

	DICIEMBRE		DICIEMBRE		DICIEMBRE	
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO CHARNICÓN POSTRE PAN	Coditos boloñesa Tortilla de queso con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Alubias pintas c/arroz Cazón adobado con limón y mayonesa Fruta de temporada Pan blanco	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	785,38 31,37 28,89 101,21	703,41 21,34 35,83 91,64				744,39 26,36 32,36 96,43
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO CHARNICÓN POSTRE PAN	Lentejas estofadas Huevos fritos con jamón Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Albóndigas de ternera en salsa c/verduras Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabaza Pollo a la coca cola c/arroz cuatro delicias Postre lácteo Pan blanco	Patatas guisadas Cinta de lomo con aros de cebolla Fruta de temporada Pan blanco	Paella mixta Merluza empanada con ensalada Postre lácteo Pan blanco	
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	808,26 25,53 35,87 111,34	850,10 34,54 29,26 105,94		721,01 30,90 23,64 85,83	636,59 25,41 32,23 69,11	603,19 23,28 24,20 74,44
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO CHARNICÓN POSTRE PAN	Espaguetis con atún Sajonia a la plancha c/ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con magro Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan blanco	Crema de zanahoria Nuggets de pollo con chips Postre especial		
Energía (kcal) Lípidos (g) Proteínas (g) Carbohidrato(g)	603,82 26,77 19,38 72,16	758,47 35,69 32,06 101,18	823,91 25,68 42,93 106,38			728,73 29,38 31,46 93,24

CONSEJO DE DICIEMBRE
No te olvides de practicar
deporte estas navidades



*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
*Se emplea aceite de oliva y girasol
*Postre lácteo de NESTLÉ
*La comida va acompañada de agua.
*A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
*Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
*Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





CONCURSO DE RECETAS

Pollo a la Coca Cola

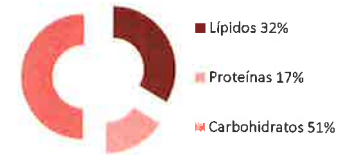
En una sartén fría, ponés las piernas de pollo previamente salpimentadas y las fries con aceite hasta que queden doradas.
En la misma sartén hay que sofreír la cebolla hasta que esté transparente y añadir el ajo, luego retirar del fuego.
Vierte el contenido de la sartén en una cacerola con el pollo.
Agregue la cocacola hasta que cubra por completo la piezas de pollo. Esperar hasta que se reduzca el líquido (45' aprox)

Arroz tres delicias Salchichas con tomate frito		
Postre lácteo Pan blanco	844,34	844,34
	31,92	31,92
	38,05	38,05
	101,05	101,05

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades

	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	GUARNICION	POSTRE	PAN	ENERGIA	LIPIDOS	PROTEINAS	CARBONHIDRATOS
PRIMER PLATO	Coditos boloñesa	Alubias pintas c/arroz o menestra de verduras							
SEGUNDO PLATO	Tortilla de queso con ensalada	Cazón adobado con limón y mayonesa							
GUARNICION	Fruta de temporada	Fruta de temporada							
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco							
PAN									
Energía (kcal)	785,38	703,41							744,39
Lípidos (g)	31,37	21,34							26,36
Proteínas (g)	28,89	35,83							32,36
Carbohidrato(g)	101,21	91,64							96,43
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Sopa de fideos							
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos con jamón	Albóndigas de ternera en salsa c/verduras							
GUARNICION	Fruta de temporada	Fruta de temporada							
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco							
PAN									
Energía (kcal)	808,26	850,10							753,99
Lípidos (g)	25,53	34,54							29,10
Proteínas (g)	35,87	29,26							30,25
Carbohidrato(g)	111,34	105,94							93,06
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún o espaguetis al ajillo	Arroz con magro							
SEGUNDO PLATO	Sajonia a la plancha c/ensalada	Tortilla de patatas o huevos rellenos con ensalada							
GUARNICION	Fruta de temporada	Fruta de temporada							
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco							
PAN									
Energía (kcal)	603,82	758,47							728,73
Lípidos (g)	26,77	35,69							29,38
Proteínas (g)	19,38	32,06							31,46
Carbohidrato(g)	72,16	101,18							93,24



*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
*Se emplea aceite de oliva y girasol
*Postre lácteo de NESTLÉ
*La comida va acompañada de agua.
*A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
*Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
*Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





CONCURSO DE RECETAS

Pollo a la Coca Cola

En una sartén fría, ponés las piezas de pollo previamente sopimentadas y las fries con aceite hasta que queden dorados.

En la misma sartén hay que sofreír la cebolla hasta que esté transparente y añadir el ajo, luego retirar del fuego.

Vierta el contenido de la sartén en una cacerola con el pollo.

Agregue la cocacola hasta que cubra por completo la piezas de pollo. Esperar hasta que se reduzca el líquido (45' aprox)

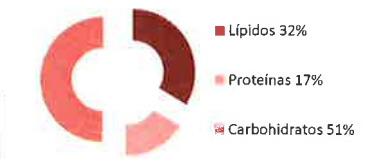
VIERNES		VIERNES	
CI	CO	CI	CO
Arroz tres delicias Salchichas con tomate frito			
Postre lácteo Pan sin gluten			
844,34	844,34	31,92	31,92
38,05	38,05	101,05	101,05

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades

VIERNES		VIERNES		VIERNES	
CI	CO	CI	CO	CI	CO
Espaguetis boloñesa Tortilla de queso con ensalada		Alubias pintas c/arroz Cazón adobado con limón y mayonesa		DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	
Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten		DÍA NO LECTIVO	
Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten		DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	
Energía (kcal)	785,38	703,41			744,39
Lípidos (g)	31,37	21,34			26,36
Proteínas (g)	28,89	35,83			32,36
Carbohidrato(g)	101,21	91,64			96,43

VIERNES		VIERNES		VIERNES	
CI	CO	CI	CO	CI	CO
Lentejas estofadas Huevos fritos con jamón		Sopa de ave Albóndigas de ternera en salsa c/verduras		Crema de calabaza Pollo a la coca cola c/arroz cuatro delicias Postre lácteo Pan sin gluten	
Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten		Patatas guisadas Cinta de lomo con ensalada	
Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten	
Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten		Paella mixta Merluza a la andaluza con ensalada	
Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten		Postre lácteo Pan sin gluten	
Energía (kcal)	808,26	850,10		721,01	636,59
Lípidos (g)	25,53	34,54		30,90	25,41
Proteínas (g)	35,87	29,26		23,64	32,23
Carbohidrato(g)	111,34	105,94		85,83	69,11



VIERNES		VIERNES		VIERNES	
CI	CO	CI	CO	CI	CO
Macarrones con atún Sajonia a la plancha c/ensalada		Arroz con magro Tortilla de patatas con ensalada		Sopa de cocido Cocido completo con verduras	
Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten		Postre lácteo Pan sin gluten	
Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten	
Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten	
Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten		Fruta de temporada Pan sin gluten	
Energía (kcal)	603,82	758,47		823,91	728,73
Lípidos (g)	26,77	35,69		25,68	29,38
Proteínas (g)	19,38	32,06		42,93	31,46
Carbohidrato(g)	72,16	101,18		106,38	93,24

*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
*Se emplea aceite de oliva y girasol
*Postre lácteo de NESTLÉ
*La comida va acompañada de agua.
*A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
*Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
*Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





CONCURSO DE RECETAS

Pollo a la Coca Cola

En una sartén fría, pones las piernas de pollo previamente salpimentadas y las fries con aceite hasta que queden doradas. En la misma sartén hay que sofreír la cebolla hasta que esté transparente y añadir el ajo, luego retirar del fuego. Vierta el contenido de la sartén en una cacerola con el pollo. Agregue la caca cola hasta que cubra por completo la piezas de pollo. Esperar hasta que se reduzca el líquido (45' aprox)

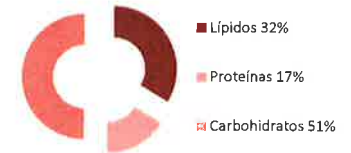
VIERNES 01	
Ensalada de arroz Salchichas con tomate frito	
Postre lácteo Pan blanco	
	844,34
	31,92
	38,05
	101,05

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades

	PRIMERA PLATA	SEGUNDA PLATA	TERCERA PLATA	CUARTA PLATA	QUINTA PLATA
PRIMER PLATO	Espaguetis boloñesa	Alubias pintas c/arroz			
SEGUNDO PLATO	Filete a la plancha con ensalada	Cazón adobado con limón			
GUARNICION					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
PAN	Pan blanco	Pan blanco			
Energia (kcal)	785,38	703,41			
Lipidos (g)	31,37	21,34			
Proteinas (g)	28,89	35,83			
Carbohidrato(g)	101,21	91,64			

	PRIMERA PLATA	SEGUNDA PLATA	TERCERA PLATA	CUARTA PLATA	QUINTA PLATA
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Sopa de ave	Crema de calabaza	Patatas guisadas	Paella mixta
SEGUNDO PLATO	Jamón asado con ensalada	Albóndigas de ternera en salsa c/verduras	Pollo a la coca cola c/arroz	Cinta de lomo con ensalada	Merluza a la andaluza con ensalada
GUARNICION					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Fruta de temporada	Postre lácteo
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energia (kcal)	808,26	850,10		721,01	636,59
Lipidos (g)	25,53	34,54		30,90	25,41
Proteinas (g)	35,87	29,26		23,64	32,23
Carbohidrato(g)	111,34	105,94		85,83	69,11



	PRIMERA PLATA	SEGUNDA PLATA	TERCERA PLATA	CUARTA PLATA	QUINTA PLATA
PRIMER PLATO	Macarrones con atún	Arroz con magro	Sopa de cocido	Crema de zanahoria	
SEGUNDO PLATO	Sajonia a la plancha c/ensalada	Filete de pollo con ensalada	Cocido completo con verduras	Hamburguesa completa con chips	
GUARNICION					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Postre especial	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energia (kcal)	603,82	758,47		823,91	
Lipidos (g)	26,77	35,69		25,68	
Proteinas (g)	19,38	32,06		42,93	
Carbohidrato(g)	72,16	101,18		106,38	

*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
*Se emplea aceite de oliva y girasol
*Postre lácteo de NESTLÉ
*La comida va acompañada de agua.
*A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
*Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
*Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





CONCURSO DE RECETAS

Pollo a la Coca Cola

En una sartén fría, pones las piernas de pollo previamente salpimentadas y los fries con aceite hasta que queden doradas. En la misma sartén hay que sofreír la cebolla hasta que esté transparente y añadir el ajo, luego retirar del fuego. Vierta el contenido de la sartén en una cacerola con el pollo. Agregue la coca cola hasta que cubra por completo la piezas de pollo. Esperar hasta que se reduzca el líquido (45' aprox)

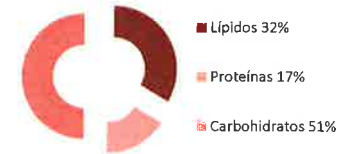
VIERNES 01	
Ensalada de arroz	
Filete a la plancha con tomate frito	
Fruta de temporada	
Pan blanco	
	844,34
	31,92
	38,05
	101,05

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades

	VIERNES 01	VIERNES 01	VIERNES 01	VIERNES 01	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Coditos boloñesa	Alubias pintas c/arroz	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN
SEGUNDO PLATO	Tortilla francesa con ensalada	Cazón adobado con limón			
GUARNICION					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
PAN	Pan blanco	Pan blanco			
Energía (kcal)	785,38	703,41			744,39
Lípidos (g)	31,37	21,34			26,36
Proteínas (g)	28,89	35,83			32,36
Carbohidrato(g)	101,21	91,64			96,43

	VIERNES 01	VIERNES 01	VIERNES 01	VIERNES 01	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Sopa de fideos	Crema de calabaza	Patatas guisadas	Paella mixta
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos con tomate	Albóndigas de ternera en salsa c/verduras	Pollo a la coca cola c/arroz	Cinta de lomo con ensalada	Merluza empanada con ensalada
GUARNICION					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco
Energía (kcal)	808,26	850,10		721,01	636,59
Lípidos (g)	25,53	34,54		30,90	25,41
Proteínas (g)	35,87	29,26		23,64	32,23
Carbohidrato(g)	111,34	105,94		85,83	69,11



	VIERNES 01	VIERNES 01	VIERNES 01	VIERNES 01	VIERNES 01
PRIMER PLATO	Espaguetis con atún	Arroz con magro	Sopa de cocido	Crema de zanahoria	
SEGUNDO PLATO	Filete a la plancha c/ensalada	Tortilla de patatas con ensalada	Cocido completo con verduras	Hamburguesa completa con chips	
GUARNICION					
POSTRE	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre especial	
PAN	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
Energía (kcal)	603,82	758,47	823,91		728,73
Lípidos (g)	26,77	35,69	25,68		29,38
Proteínas (g)	19,38	32,06	42,93		31,46
Carbohidrato(g)	72,16	101,18	106,38		93,24

*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
 *Se emplea aceite de oliva y girasol
 *Postre lácteo de NESTLÉ
 *La comida va acompañada de agua.
 *A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
 *Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
 *Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





CONCURSO DE RECETAS

Pollo a la Coca Cola

En una sartén fría, ponés las piernas de pollo previamente salpimentadas y las fries con aceite hasta que queden doradas. En la misma sartén hay que sofreír la cebolla hasta que esté transparente y añadir el ajo, luego retirar del fuego. Vierta el contenido de la sartén en una cacerola con el pollo. Agregue la coca cola hasta que cubra por completo la piezas de pollo. Esperar hasta que se reduzca el líquido (45' aprox)

PRIMER PLATO	Arroz tres delicias	844,34	844,34
SEGUNDO PLATO	Salchichas con tomate frito	31,92	31,92
QUINTO PLATO	Postre lácteo	38,05	38,05
POSTRE	Pan blanco	101,05	101,05

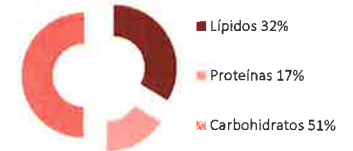
	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	QUINTO PLATO	POSTRE	POSTRE
PRIMER PLATO	Coditos boloñesa	Alubias pintas c/arroz	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN
SEGUNDO PLATO	Tortilla de queso con ensalada	Filete a la plancha con limón y mayonesa			
QUINTO PLATO	Fruta de temporada	Fruta de temporada			
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco			
ENERGÍA (kcal)	785,38	703,41			744,39
LÍPIDOS (g)	31,37	21,34			26,36
PROTEÍNAS (g)	28,89	35,83			32,36
CARBONHIDRATOS (g)	101,21	91,64			96,43

	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	QUINTO PLATO	POSTRE	POSTRE
PRIMER PLATO	Lentejas estofadas	Sopa de fideos	Crema de calabaza	Patatas guisadas	Paella de pollo
SEGUNDO PLATO	Huevos fritos con jamón	Albóndigas de ternera en salsa c/verduras	Pollo a la coca cola c/arroz	Cinta de lomo con aros de cebolla	Jamón asado con ensalada
QUINTO PLATO	Fruta de temporada	Fruta de temporada	cuatro delicias	Fruta de temporada	Postre lácteo
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Postre lácteo	Pan blanco	Pan blanco
ENERGÍA (kcal)	808,26	850,10		721,01	636,59
LÍPIDOS (g)	25,53	34,54		30,90	25,41
PROTEÍNAS (g)	35,87	29,26		23,64	32,23
CARBONHIDRATOS (g)	111,34	105,94		85,83	69,11
					753,99
					29,10
					30,25
					93,06

	PRIMER PLATO	SEGUNDO PLATO	QUINTO PLATO	POSTRE	POSTRE
PRIMER PLATO	Espaguetis al ajillo	Arroz con magro	Sopa de cocido	Crema de zanahoria	
SEGUNDO PLATO	Sajonia a la plancha c/ensalada	Tortilla de patatas con ensalada	Cocido completo con verduras	Hamburguesa completa con chips	
QUINTO PLATO	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Postre lácteo	Postre especial	
POSTRE	Pan blanco	Pan blanco	Pan blanco		
ENERGÍA (kcal)	603,82	758,47	823,91		728,73
LÍPIDOS (g)	26,77	35,69	25,68		29,38
PROTEÍNAS (g)	19,38	32,06	42,93		31,46
CARBONHIDRATOS (g)	72,16	101,18	106,38		93,24

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades



*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
 *Se emplea aceite de oliva y girasol
 *Postre lácteo de NESTLÉ
 *La comida va acompañada de agua.
 *A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
 *Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
 *Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





CONCURSO DE RECETAS

Pollo a la Coca Cola

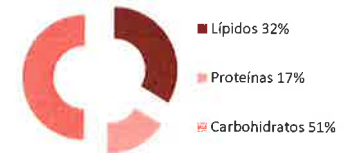
En una sartén fría, pones las piernas de pollo previamente salpimentadas y las fries con aceite hasta que queden doradas.
En la misma sartén hay que sofreír la cebolla hasta que esté transparente y añadir el ajo, luego retirar del fuego.
Vierte el contenido de la sartén en una cacerola con el pollo.
Agrega la coca cola hasta que cubra por completo la piezas de pollo. Esperar hasta que se reduzca el líquido (45' aprox)

VIERNES	DI	
Ensalada de arroz Salchichas con tomate frito		
Postre lácteo Pan blanco		
	844,34	844,34
	31,92	31,92
	38,05	38,05
	101,05	101,05

CONSEJO DE DICIEMBRE

No te olvides de practicar deporte estas navidades

	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES	VIERNES
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO QUINTO PLATO POSTRE PAN	Coditos boloñesa Tortilla de queso con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Alubias pintas c/arroz Filete a la plancha con limón y mayonesa Fruta de temporada Pan blanco	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN
Energía (kcal)	785,38	703,41			744,39
Lípidos (g)	31,37	21,34			26,36
Proteínas (g)	28,89	35,83			32,36
Carbohidrato(g)	101,21	91,64			96,43
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO QUINTO PLATO POSTRE PAN	Lentejas estofadas Huevos fritos con jamón Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de fideos Albóndigas de ternera en salsa c/verduras Fruta de temporada Pan blanco	Crema de calabaza Pollo a la coca cola c/arroz cuatro delicias Postre lácteo Pan blanco	Patatas guisadas Cinta de lomo con aros de cebolla Fruta de temporada Pan blanco	Paella de pollo Merluza empanada con ensalada Postre lácteo Pan blanco
Energía (kcal)	808,26	850,10		721,01	636,59
Lípidos (g)	25,53	34,54		30,90	25,41
Proteínas (g)	35,87	29,26		23,64	32,23
Carbohidrato(g)	111,34	105,94		85,83	69,11
PRIMER PLATO SEGUNDO PLATO QUINTO PLATO POSTRE PAN	Espaguetis con atún Sajonia a la plancha c/ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Arroz con magro Tortilla de patatas con ensalada Fruta de temporada Pan blanco	Sopa de cocido Cocido completo con verduras Postre lácteo Pan blanco	Crema de zanahoria Hamburguesa completa con chips Postre especial	
Energía (kcal)	603,82	758,47		823,91	728,73
Lípidos (g)	26,77	35,69		25,68	29,38
Proteínas (g)	19,38	32,06		42,93	31,46
Carbohidrato(g)	72,16	101,18		106,38	93,24



*Los menús están sujetos a posibles cambios debidos a las variaciones de las materias primas en mercado.
*Se emplea aceite de oliva y girasol
*Postre lácteo de NESTLÉ
*La comida va acompañada de agua.
*A disposición de los usuarios tenemos las fichas técnicas de los platos con la relación de alérgenos
*Las raciones están calculadas para la edad media de 7-12 años
*Valores de referencia: lípidos 25-35%, proteínas 12-15%, carbohidratos 50-60%





	VIERNES 01					
PRIMER PLATO	CREMA DE VERDURAS					
SEGUNDO PLATO	FRITOS DE BACALAO					
GUARNICIÓN	ENSALADA					
POSTRE	LECHE / FRUTA					
PAN	PAN BLANCO					
	VIERNES 01	VIERNES 08	VIERNES 15	VIERNES 22	VIERNES 29	
PRIMER PLATO	SALTEADO DE VERDURAS	SOPA DE FIDEOS				
SEGUNDO PLATO	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA	FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	
GUARNICIÓN	CON COUS COUS	CON PIMIENTOS ASADOS				
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA				
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO				
	VIERNES 04	VIERNES 11	VIERNES 18	VIERNES 25	VIERNES 01	
PRIMER PLATO	CALDO CASERO	QUICHE LORRAINE	ENSALADA VARIADA	ENSALADA DE QUINOA	JULIANA DE VERDURAS	
SEGUNDO PLATO	BONITO EN SALSA DE TOMATE CASERA	CON CALABACIN, ZANAHORIA	TORTILLA FRANCESA	CALAMARES SALTEADOS CON AJO Y PEREJIL	POLLO A LA PROVENZAL	
GUARNICIÓN	CON ARROZ INTEGRAL	Y ESPINACAS	CON TOMATE ALIÑADO	MAYONESA Y LIMÓN	CON ESPÁRRAGOS	
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	
	VIERNES 02	VIERNES 09	VIERNES 16	VIERNES 23	VIERNES 30	
PRIMER PLATO	CHIPS DE ALCACHOFA	ZANAHORIA ENCURTIDA	CONSOMÉ	GUISANTES REHOGADOS		
SEGUNDO PLATO	MERLUZA A LA ROTEÑA	TERNERA EN TIRAS	TAQUITOS DE POLLO, CON TOMATE	ABADEJO AL HORNO		
GUARNICIÓN	CON CHAMPIÑONES	CON ARROZ INTEGRAL	Y ESPINACAS	CON ENSALADA		
POSTRE	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA	LECHE / FRUTA		
PAN	PAN BLANCO	PAN BLANCO	PAN AL AJILLO	PAN BLANCO		

SUGERENCIAS DE RECETA

FRITOS DE BACALAO: 200gr bacalao desalado, 1 huevo más 1 yema, perejil, 1/2 cucharadita de bicarbonato (podéis sustituirlo por levadura química), 1/2 cucharadita de curry, 130 gr de harina, 150 ml de agua y aceite de oliva.



Batimos el huevo y la yema, añadimos el bicarbonato, el perejil picado, el curry, la harina y el agua. Mezclamos todo bien y por último añadimos el bacalao picado. Calentamos bien el aceite y con ayuda de dos cucharas hacemos bolas y freímos.

QUICHE LORRAINE CON VERDURITAS: 1 hoja de pasta quebrada, verduras variadas ya cocinadas, taquitos de jamón, bacon o pavo, queso rallado, 250 ml. de leche evaporada, 2 huevos, especias al gusto, aceite y pizca de sal.



En un molde engrasado extendemos la pasta. A parte batimos los huevos y los mezclamos con la leche, y después con el resto de ingredientes (verduras cocinadas, taquitos de pavo y queso). Horneamos 180°C durante 40 minutos, hasta que el relleno cuaje.

ZANAHORIA ENCURTIDA: cocer la zanahoria partida en láminas junto con cebolla, granos de pimienta y jengibre. Al termianr la cocción, escurrir y seguidamente rociar con un poco de viangre. Podemos espolvorear perejil fresco.



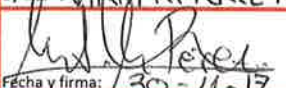



Tras revisar los siguientes menús del mes de diciembre del 2017:


- infantil
- basal y opciones
- sin glúten
- sin huevo
- sin lactosa
- sin marisco
- sin pescado
- sugerencias de cenas

Hacemos constar que estamos de acuerdo con los mismos.

Observaciones:

Por parte del cliente:
D/ña. MARTA M. PEREZ HORTIÑO

Fecha y firma: 30-11-17

Por parte de la nutricionista:
Gloria Espino (nº asociada 3075)

Fecha y firma:

Por parte de la empresa:
D. Jose Ignacio Canseco

Fecha y firma: