

**MENÚS QUE SERVIREMOS DURANTE
LOS MESES DE DICIEMBRE 2017
C.P.: JUAN FALCÓ**



| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|--|--|---|--|
| | | | | 1 1º LENTEJAS CON VERDURAS 2º CINTA DE LOMO EN SALSA C/ PATATAS POSTRE : FRUTA Y LECHE |
| 4 1º CREMA DE CALABAZA 2º FTE DE CERDO PANÉ C/ PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE | 5 1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA Y LECHE | 6 FESTIVO | 7 NO LECTIVO | 8 FESTIVO |
| 11 1º JUDÍAS VERDES C/ TOMATE O PURÉ 2º CARNE EN SALSA C/ PURÉ DE PATATA POSTRE : YOGUR | 12 1º GARBANZOS C/ SEPIA 2º TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA Y LECHE | 13 1º PAELLA VALENCIANA 2º PESCADILLA AL HORNO C/ ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAIZ POSTRE: FRUTA Y LECHE | 14 1º CREMA DE CALABACIN 2º ALBÓNDIGAS CASERAS A LA JARDINERA POSTRE: FRUTA Y LECHE | 15 1º JUDÍAS PINTAS 2º CERILIZA C/ DIMITRE CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN POSTRE: FRUTA Y LECHE |
| 18 1º MACARRONES A LA BOLONESA 2º TORTILLA DE BONITO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ POSTRE : FRUTA Y LECHE | 19 Menú gastronómico: CASTILLA Y LEÓN 1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MARAGATO POSTRE : FRUTA Y LECHE | 20 1º PURÉ DE VERDURAS 2º FTE DE POLLO CON PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE | 21 1º PATATAS CON VERDURAS 2º CINTA DE LOMO C/ ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y MAIZ POSTRE: FRUTA Y LECHE | 22 MENÚ ESPECIAL: ENTREMESES PERRITO CALIENTE CON KETCHUP POSTRE: HELADO |
| | | | | |

EN LOS MENÚS NO SE UTILIZA NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO

Para cualquier consulta (incluida información de alérgenos) podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: comedor@comedoresblanco.es o al teléfono 607529415. Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética, nº de Socia: addinma247.

TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA

| Día | Kcal. | Proteínas | Grasas | Hidratos carbono | AGS | Calcio | Hierro |
|-----|-------|-----------|--------|---------------------|------|--------|--------|
| 1 | 684 | 34,3 | 19,4 | 83,7 | 6,1 | 129 | 9,4 |
| 4 | 643 | 35,6 | 25,8 | 63,2 | 10,8 | 284 | 4,8 |
| 5 | 632 | 30,5 | 17 | 80,2 | 4,3 | 154 | 8,7 |
| 11 | 600 | 38,4 | 21,1 | 60 | 7,7 | 315 | 5,3 |
| 12 | 670 | 35,7 | 14,1 | 91,2 | 2,7 | 200 | 7,8 |
| 13 | 653 | 36 | 11,6 | 97 | 2,3 | 158 | 5,5 |
| 14 | 668 | 33,6 | 22,6 | 76,7 | 7,5 | 132 | 6,3 |
| 15 | 639 | 40,7 | 15 | 73,8 | 3,2 | 236 | 9,6 |
| 18 | 658 | 27,9 | 16,9 | 93,6 | 3,8 | 107 | 4,9 |
| 19 | 642 | 36,7 | 16,3 | 79,6 | 4,1 | 153 | 8,1 |

| Día | Kcal. | Proteínas | Grasas | Hidratos carbono | AGS | Calcio | Hierro |
|-----|-------|-----------|--------|---------------------|------|--------|--------|
| 20 | 621 | 32,8 | 14 | 85 | 3,1 | 163 | 5,4 |
| 21 | 681 | 32,9 | 36,5 | 54,1 | 14,3 | 384 | 4,1 |
| 22 | 615 | 27,1 | 24,3 | 66,9 | 8,2 | 105 | 5,8 |