

Menú ESCOLAR SIN PROTEÍNA DE LECHE (incluye SIN LACTOSA), mes de diciembre de 2024

La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Los menús van acompañados de agua y pan blanco o pan integral, a petición del centro.

Las frutas del mes son: mandarina, manzana, naranja, pera, plátano.



2	3	4	5	6
SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA MARAVILLA	CREMA DE ZANAHORIA	ARROZ INTEGRAL CON SALSAS DE TOMATE	POTAJE DE JUDÍAS CON VERDURAS	
CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS	LONGANIZA DE CERDO A LA PLANCHA (sin proteína de leche ni lactosa)	PALOMETA AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	Festivo
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con calabacín y zanahoria / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y tortilla con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera con mozzarella de soja / Fruta	
9	10	11	12	13
CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (lentejas)	SOPA DE CALDO DE AVE c/ PASTA FIDEVÍ	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	ENSALADA VARIADA CON CALAMAR ENHARINADO CASERO	ARROZ BRUT
LOMO EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	JAMONCITO DE POLLO ASADO CON LIMÓN Y ROMERO	HUEVOS COCIDOS	GUIISO DE ALBÓNDIGAS CASERAS (magro de cerdo y babilla de ternera)	ABADEJO AL ENELDO (sin lácteos)
ENSALADA VARIADA CON PIPAS (iceberg, brotes tiernos, zanahoria rallada)	PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ATÚN (iceberg, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, zanahoria, judías verdes, guisantes) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON CROSTONES DE PAN (iceberg, tomate, zanahoria rallada)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Hervido de patata, judías y zanahoria con huevo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y lenguado enharinado con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y sepia con cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y croquetas de pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
16	17	18	19	20
PAELLA DE PESCADO Y VERDURAS	CREMA DE CHAMPIÑONES	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	Menú especial de Navidad	ENSALADA CÉSAR (sin queso)
HOKI AL HORNO CON PICADA	FRITO DE POLLO (contramuslo de pollo)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	SOPA DE NAVIDAD	MACARRONES INTEGRALES CON SALSAS DE ATÚN
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (iceberg, tomate, zanahoria rallada)	VERDURAS (cebolla, ajo tierno, pimientos) Y PATATA	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (iceberg, brotes tiernos, tomate, zanahoria rallada)	NUGETS CASEROS DE POLLO (huevo pan rallado) CON PATATAS	(ajo, cebolla, zanahoria, tomate, atún)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA Y DULCES sin proteína de leche ni lactosa	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa de pasta y merluza con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Puré de verduras y hamburguesa con champiñones	Sugerencia de cena: Ensalada y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Tortilla mexicanas variadas / Fruta

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com

Cremas de Verduras: Sin Lácteos. Precocinados, Embutidos, Procesados de carne: Sin Proteína de Leche ni Lactosa.

¡ Feliz Navidad y Próspero Año Nuevo !