

## 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
<p>Garbanzos guisados Chickpeas stew</p> <p>Escalope de pollo con patatas Grilled chicken breast with potatoes ADO: GH</p> <p>Gelatina y pan integral Jelly and bread</p> <p>Kcal. 661 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72</p>	<p>Macarrones ecológicos con tomate Macronni in tomato sauce ADO: GH</p> <p>Tortilla de jamon con ensalada mixta Ham omelette with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 627 Prot. 29 Lip. 17 H.C. 86</p>	<p>Brocoli Salteado con ajo y zanahoria Sauteed broccoli with carrot</p> <p>Albondigas con cous cous Meatballs with cous cous ADO: GH</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 722 Prot. 30 Lip. 20 H.C. 94</p>	<p>Paella mixta Fish and meat paella ADO: POR</p> <p>Bacalao horno con pisto Baked cod with ratatouille ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 688 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 85</p>	
9	10	11	12	13
<p>Arroz con pollo Chicken rice</p> <p>Lengüadina romana con zanahoria y champiñon Baked sole with pisto</p> <p>Yogur y pan integral Yogurt and bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 634 Prot. 31 Lip. 24 H.C. 67</p>	<p>Judías blancas guisadas White beans stew</p> <p>Tortilla de patata con ensalada mixta Potato omelette with salad ADO: H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 658 Prot. 28 Lip. 13 H.C. 102</p>	<p>Crema de verduras Vegetable cream</p> <p>Pollo guisado con cou scous Chicken stew with cous cous ADO: G</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 792 Prot. 33 Lip. 49 H.C. 60</p>	<p>Caracolas con tomate Pasta shells in tomato sauce ADO: GH</p> <p>Rabas de calamar con ensalada Fried squid with salad ADO: GHOR</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 615 Prot. 24 Lip. 57 H.C. 51</p>	<p>Sopa de cocido Stew soup ADO: GH</p> <p>Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 627 Prot. 29 Lip. 17 H.C. 86</p>
16	17	18	19	20 Menú de Navidad
<p>Arroz blanco con tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Fte. de pescadilla con lechuga, zanahoria y aceitunas Baked hake with salad ADO: P</p> <p>Natillas y pan integral Custard and bread ADO: G</p> <p>Kcal. 677 Prot. 25 Lip. 62 H.C. 54</p>	<p>Lentejas estofadas con verduras Lentils stew</p> <p>Huevos villaroy con ensalada mixta Villaroy eggs with salad ADO: GHOR</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 632 Prot. 24 Lip. 34 H.C. 54</p>	<p>Judías verdes ecológicas salteadas con ajo y pimentón Sauteed green beans</p> <p>Ragout de pavo con arroz salteado Turkey stew with rice</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 739 Prot. 37 Lip. 32 H.C. 76</p>	<p>Macarrones integrales al ajillo con bacón Macaronni with bacon ADO: GH</p> <p>Lomitos merluza marinera con zanahoria baby Baked cod in marinera sauce with carrot ADO: P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG</p> <p>Kcal. 680 Prot. 30 Lip. 18 H.C. 100</p>	<p>Nuggets pollo y Hamburguesa completa con patatas chips y ensalada Nuggets and burger with fried potatoes and salad ADO: HGLRF</p> <p>Postre de navidad Christmas dessert ADO: GHLF</p> <p>Kcal. 826 Prot. 35 Lip. 32 H.C. 100</p>
23	24	25	26	27
VACACIONES HOLLIDAYS	ADO: PGH 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.: Kiloenergías (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, melocotón, melón  
 plátano, sandía, uvas.

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

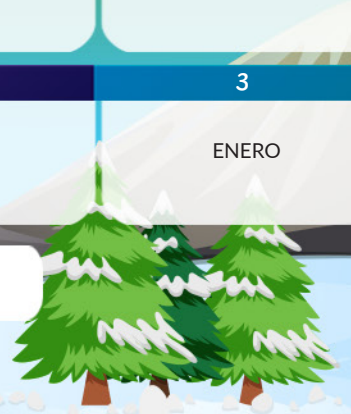
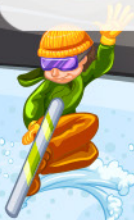


*Sugerencias para la cena*

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.*



Artesanía  
 Gastronómica  
 Alcarreña