



LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
TODOS LOS DÍAS					
Habrá a disposición de los niños que así lo quieran					
FRUTA DEL TIEMPO					
<p><u>DIA 3</u> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Lentejas Castellana Lomo adobado con verduritas salteadas Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, pescado rebozado con patata asada, fruta</p>	<p><u>DIA 4</u> E: 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Arroz de magro y verduras Bacalao a la Romana Yogur y/o Fruta R. Coliflor con bechamel</p> <p>Recomendación Cena: Puré de salmon y zanahoria, carne ave plancha, macedonia</p>	<p><u>DIA 5</u> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york</p> <p>Puré de legumbres con verduras Alitas de pollo (al horno) con patatas chips Fruta del tiempo R. Puré de verduras</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, merluza con guisantes, yogur.</p>	<p><u>DIA 6</u></p> <p style="text-align: center;">FIESTA</p>	<p><u>DIA 7</u></p> <p style="text-align: center;">NO LECTIVO</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 772 Kcal Grasa: 29,2 g Proteína: 31,8 g HC: 78,5 g</p>
<p><u>DIA 10</u> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Tallarines salteados con verduras Filete de marrajo a la plancha con salsa mery Fruta del tiempo R. Hervido variado</p> <p>Recomendación Cena: Verdura plancha, tortilla con queso, yogur.</p>	<p><u>DIA 11</u> E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada</p> <p>Arroz cubana con tomate Huevo frito con salchicha fresca Helado y/o Fruta R. Espinacas al ajillo</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada, filete de lenguado plancha, fruta.</p>	<p><u>DIA 12</u> E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</p> <p>Sopa de pescado con fideos Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al horno Zumo de naranja natural R. Brocoli con bechamel</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada completa, carne de ave plancha, yogur.</p>	<p><u>DIA 13</u> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Lasaña de atún Filete de merluza a la plancha Yogur y/o Fruta R. Puré de verduras</p> <p>Recomendación Cena: pure de patatas y zanahorias, hamburguesa mixta, fruta.</p>	<p><u>DIA 14</u> E: Lechuga, maíz, zanahoria rallada, queso y jamón york</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz Escalope vienes con tomate Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo</p> <p>Recomendación Cena: Crema de champiñón, merluza rebozada, fruta.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 781 Kcal Grasa: 28,6 g Proteína: 32,7 g HC: 79,8 g</p>
<p><u>DIA 17</u> E: Lechuga, tomate, maíz y zanahoria rallada</p> <p>Puré de calabaza Hamburguesa a la plancha con ketchup y patatas fritas Fruta del tiempo R. Puré de calabaza</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada de tomate, tortilla francesa con huesito, fruta.</p>	<p><u>DIA 18</u> E: 1/2 tomate aliñado con atún</p> <p>Olleta Alicantina Tortilla española con loncha de pavo Yogur y/o Fruta R. Judías verdes</p> <p>Recomendación Cena: Ensalada, filete de atún plancha, fruta.</p>	<p><u>DIA 19</u> E: Lechuga, pepino, espárragos, aceitunas y atún</p> <p>Arroz caldoso Merluza al horno con salsa de tomate Melocotón en almíbar R. Menestra de verduras</p> <p>Recomendación Cena: crema de verduras, filete plancha, yogur.</p>	<p><u>DIA 20</u> E: Lechuga, tomate, maíz, aceitunas y atún</p> <p>Sopa de Cocido Cocido completo Fruta del tiempo R. Purrusalda</p> <p>Recomendación Cena: Menestra de verduras, varitas de merluza, yogur.</p>	<p><u>DIA 21</u> Menú especial de Navidad</p> <p style="text-align: center;"></p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energía: 750 Kcal Grasa: 28,1 g Proteína: 31,6 g HC: 79,1 g</p>



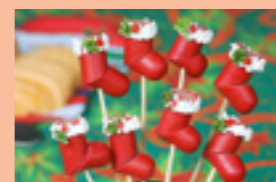
Nuestra receta del mes



Abeto de queso

Para realizarlo necesitas un quesito en porciones que pinchamos en un palito de pretzel. Reboza en ralladura de brócoli y decora con pequeños trozos de pimiento rojo. Termina con una estrella de queso anaranjado colocada en la parte superior.

Botas de Papá Noel



Para hacerlo necesitas pinchitos de salchichas, una vez que tengas cocidas las salchichas solo tienes que cortarlas por la mitad. Parte de nuevo cada trozo en dos con un ángulo que permita, al pinchar en un palo de brocheta, crear la forma de una bota. Decora con un poco de queso crema puesto en una manga pastelera y con algún detalle de pimiento rojo y hierbas aromáticas.



Adivina adivinanza:

Soy un animal muy elegante,
muy veloz y poco fiero;
y cuando quiero calzarme
voy a casa del herrero.

