







C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

		MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES																						
		1					2					3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad					4 - Día Internacional del Guepardo																						
		Judías pintas estofadas c/verduras Empanadillas caseras de caballa al horno con ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada					Puré de verduras (12) Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con panadera Fruta de temporada y pan integral					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Fruta de temporada					Arroz Tres Delicias (3,6) Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre lácteo 																						
LUNES		kcal	765	Lip	25,0	Prot	38,2	HdC	97	kcal	677	Lip	27,3	Prot	31,5	HdC	76	kcal	701	Lip	19,5	Prot	25,8	HdC	106	kcal	763	Lip	27,0	Prot	30,1	HdC	100						
7		8					9					10 - Día de los Derechos Humanos					11 - Día Nacional del Tango																						
FESTIVO							Lentejas campesinas (12) Tortilla francesa c/loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral					Fideuá mixta (1,3)  Salmón a la naranja c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada					Crema Parmentier (12) Pollo asado con manzana y patatas dado  Postre lácteo																						
							kcal	751	Lip	39,9	Prot	42,8	HdC	55	kcal	804	Lip	30,8	Prot	53,1	HdC	79	kcal	674	Lip	38,6	Prot	50,4	HdC	31									
14 - Día Mundial del Mono		15 - Día Internacional del Té					16					17					18																						
Arroz integral con tomate Fil. de abadejo a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada y leche 		Puré de calabacín y puerros (12) Lacón a la gallega (12)  Fruta de temporada					Alubias blancas con verduras (12) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3) Fruta de temporada y pan integral					Sopa de picadillo (1,3) Fil. De merluza en salsa con patata panadera (4,12) Fruta de temporada					Garbanzos guisados Salchichas de pavo con tomate y puré de patatas (6,7) Postre lácteo																						
kcal	652	Lip	14,7	Prot	16,1	HdC	114	kcal	598	Lip	14,4	Prot	28,3	HdC	89	kcal	777	Lip	28,2	Prot	27,5	HdC	103	kcal	616	Lip	16,3	Prot	19,6	HdC	98	kcal	818	Lip	38,6	Prot	55,8	HdC	62
21		22																																					
Judías verdes con tomate Hamburguesa mixta con patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche		Entremeses calientes variados (1,3,4,6,7) Pizzas (1,3,4,6,7,9) Postre especial y resfrescos sin cafeína																																					
kcal	701	Lip	23,3	Prot	30,0	HdC	93	kcal	788	Lip	28,5	Prot	36,7	HdC	96																								












Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.



C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin frutos secos - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.












	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	1	2	3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4 - Día Internacional del Guepardo
7	Judías pintas estofadas c/verduras Empanadillas caseras de caballa al horno con ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con panadera Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6) Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre lácteo 
FESTIVO	8	9	10 - Día de los Derechos Humanos	11 - Día Nacional del Tango
	Lentejas campesinas (12) Tortilla francesa c/loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá mixta (1,3)  Salmón a la naranja c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada	Crema Parmentier (12) Pollo asado con manzana y patatas dado Postre lácteo 	
14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Internacional del Té	16	17	18
Arroz integral con tomate Fil. de abadejo a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (12) Lacón a la gallega (12)  Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras (12) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) Fil. De merluza en salsa con patata panadera (4,12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Salchichas de pavo con tomate y puré de patatas (6,7) Postre lácteo
21	22	    		
Judías verdes con tomate Hamburguesa mixta con patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche	Entremeses calientes variados (1,3,4,6,7) Pizzas (1,3,4,6,7,9) Postre especial y refrescos sin cafeína			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin nueces - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4 - Día Internacional del Guepardo
	Judías pintas estofadas c/verduras Empanadillas caseras de caballa al horno con ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con panadera Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6) Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre lácteo 
LUNES				
7	8	9	10 - Día de los Derechos Humanos	11 - Día Nacional del Tango
FESTIVO		Lentejas campesinas (12) Tortilla francesa c/loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá mixta (1,3)  Salmón a la naranja c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada	Crema Parmentier (12) Pollo asado con manzana y patatas dado  Postre lácteo
	14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Internacional del Té	16	17
Arroz integral con tomate Fil. de abadejo a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (12) Lacón a la gallega (12)  Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras (12) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) Fil. De merluza en salsa con patata panadera (4,12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Salchichas de pavo con tomate y puré de patatas (6,7) Postre lácteo
21	22	    		
Judías verdes con tomate Hamburguesa mixta con patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche	Entremeses calientes variados (1,3,4,6,7) Pizzas (1,3,4,6,7,9) Postre especial y refrescos sin cafeína			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin pistachos ni anacardos - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4 - Día Internacional del Guepardo
	Judías pintas estofadas c/verduras Empanadillas caseras de caballa al horno con ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con panadera Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6) Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre lácteo
LUNES	8	9	10 - Día de los Derechos Humanos	11 - Día Nacional del Tango
<h1 style="color: #e91e63; font-size: 2em;">FESTIVO</h1>		Lentejas campesinas (12) Tortilla francesa c/loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá mixta (1,3) Salmón a la naranja c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada	Crema Parmentier (12) Pollo asado con manzana y patatas dado Postre lácteo
14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Internacional del Té	16	17	18
Arroz integral con tomate Fil. de abadejo a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada y leche	Puré de calabacín y puerros (12) Lacón a la gallega (12) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras (12) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) Fil. De merluza en salsa con patata panadera (4,12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Salchichas de pavo con tomate y puré de patatas (6,7) Postre lácteo
21	22			
Judías verdes con tomate Hamburguesa mixta con patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche	Entremeses calientes variados (1,3,4,6,7) Pizzas (1,3,4,6,7,9) Postre especial y refrescos sin cafeína			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin frutos rojos - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.












	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	1	2	3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4 - Día Internacional del Guepardo
	Judías pintas estofadas c/verduras Empanadillas caseras de caballa al horno con ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con panadera Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6) Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre lácteo
7	8	9	10 - Día de los Derechos Humanos	11 - Día Nacional del Tango
<h1 style="color: #d9534f; font-size: 2em;">FESTIVO</h1>		Lentejas campesinas (12) Tortilla francesa c/loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá mixta (1,3) Salmón a la naranja c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada	Crema Parmentier (12) Pollo asado con manzana y patatas dado Postre lácteo
14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Internacional del Té	16	17	18
Arroz integral con tomate Fil. de abadejo a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada y leche	Puré de calabacín y puerros (12) Lacón a la gallega (12) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras (12) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) Fil. De merluza en salsa con patata panadera (4,12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Salchichas de pavo con tomate y puré de patatas (6,7) Postre lácteo
21	22			
Judías verdes con tomate Hamburguesa mixta con patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche	Entremeses calientes variados (1,3,4,6,7) Pizzas (1,3,4,6,7,9) Postre especial y refrescos sin cafeína			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano. No frutos rojos

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin kiwi - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.











	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	1	2	3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4 - Día Internacional del Guepardo
7	Judías pintas estofadas c/verduras Empanadillas caseras de caballa al horno con ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con panadera Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6) Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre lácteo 
FESTIVO	8	9	10 - Día de los Derechos Humanos	11 - Día Nacional del Tango
FESTIVO		Lentejas campesinas (12) Tortilla francesa c/loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá mixta (1,3)  Salmón a la naranja c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada	Crema Parmentier (12) Pollo asado con manzana y patatas dado  Postre lácteo
14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Internacional del Té	16	17	18
Arroz integral con tomate  Fil. de abadejo a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada y leche	Puré de calabacín y puerros (12)  Lacón a la gallega (12) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras (12) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) Fil. De merluza en salsa con patata panadera (4,12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Salchichas de pavo con tomate y puré de patatas (6,7) Postre lácteo
21	22	    		
Judías verdes con tomate Hamburguesa mixta con patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche	Entremeses calientes variados (1,3,4,6,7) Pizzas (1,3,4,6,7,9) Postre especial y refrescos sin cafeína			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano. No kiwi

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin melocotón - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.












	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	1	2	3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4 - Día Internacional del Guepardo
7	Judías pintas estofadas c/verduras Empanadillas caseras de caballa al horno con ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con panadera Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6) Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre lácteo 
FESTIVO	8	9	10 - Día de los Derechos Humanos	11 - Día Nacional del Tango
	Lentejas campesinas (12) Tortilla francesa c/loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá mixta (1,3)  Salmón a la naranja c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada	Crema Parmentier (12) Pollo asado con manzana y patatas dado  Postre lácteo	
14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Internacional del Té	16	17	18
Arroz integral con tomate  Fil. de abadejo a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada y leche	Puré de calabacín y puerros (12)  Lacón a la gallega (12) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras (12) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) Fil. De merluza en salsa con patata panadera (4,12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Salchichas de pavo con tomate y puré de patatas (6,7) Postre lácteo
21	22	    		
Judías verdes con tomate Hamburguesa mixta con patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche	Entremeses calientes variados (1,3,4,6,7) Pizzas (1,3,4,6,7,9) Postre especial y refrescos sin cafeína			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano. No melocoton

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin huevo - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.












	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4 - Día Internacional del Guepardo
	Judías pintas estofadas c/verduras (12) <u>Abadejo al horno con ens. Lechuga (4)</u> Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con panadera Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> <u>(pasta esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	<u>Arroz con champiñones</u> Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre lácteo 
LUNES	8	9	10 - Día de los Derechos Humanos	11 - Día Nacional del Tango
FESTIVO		Lentejas campesinas (12) <u>Salchichas de pavo con tomate (6)</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Fideuá mixta (pasta esp.sin alergenos)</u>  Salmón a la naranja c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada	Crema Parmentier (12) Pollo asado con manzana y patatas dado  Postre lácteo
14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Internacional del Té	16	17	18
Arroz integral con tomate  Fil. de abadejo a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada y leche	Puré de calabacín y puerros (12)  Lacón a la gallega (12) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras (12) <u>Filete de pollo en salsa española (con tomate, guisantes)</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de picadillo (pasta esp.sin alergenos)</u> Fil. De merluza en salsa con patata panadera (4,12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados Salchichas de pavo con tomate y puré de patatas (6,7) Postre lácteo
21	22	    		
Judías verdes con tomate <u>Hamburguesa (esp.sin alergenos) con patatas dado (12)</u> Fruta de temporada y leche	<u>Entremeses calientes variados (esp.sin alergenos)</u> <u>Pannini (esp.sin alergenos)</u> Postre especial sin alergenos y refrescos sin cafeína			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin gluten - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**












	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4 - Día Internacional del Guepardo
	Judías pintas estofadas c/verduras (12) <u>Abadejo al horno con ens. Lechuga (4)</u> Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con panadera Fruta de temporada y pan sin gluten	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo)</u> <u>(pasta esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6) Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre lácteo 
LUNES	8	9	10 - Día de los Derechos Humanos	11 - Día Nacional del Tango
<h1 style="color: #d9534f; font-size: 2em;">FESTIVO</h1>		Lentejas campesinas (12) Tortilla francesa c/loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan sin gluten	<u>Fideuá mixta (pasta esp.sin alergenos)</u>  Salmón a la naranja c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) Pollo asado con manzana y patatas dado (12) Postre lácteo 
14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Internacional del Té	16	17	18
Arroz integral con tomate <u>Fil. de abadejo a la Andaluza c/ens.</u> <u>Lechuga (harina de maíz 4)</u> Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (12) Lacón a la gallega (12) Fruta de temporada 	Alubias blancas con verduras (12) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3) Fruta de temporada y pan sin gluten	<u>Sopa de picadillo (pasta esp.sin alergenos)</u> Fil. De merluza en salsa con patata panadera (4,12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados (12) Salchichas de pavo con tomate y puré de patatas (6,7) Postre lácteo
21	22	    		
Judías verdes con tomate <u>Hamburguesa (esp.sin alergenos) con patatas dado (12)</u> Fruta de temporada y leche	<u>Entremeses calientes variados (esp.sin alergenos)</u> <u>Pannini (esp.sin alergenos)</u> Postre especial sin alergenos y refrescos sin caféina			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin lactosa - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4 - Día Internacional del Guepardo
	Judías pintas estofadas c/verduras (12) Empanadillas caseras de caballa al horno con ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con panadera Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6) Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre de soja 
LUNES	8	9	10 - Día de los Derechos Humanos	11 - Día Nacional del Tango
<h1 style="color: #d9534f; font-size: 2em;">FESTIVO</h1>		Lentejas campesinas (12) <u>Tortilla francesa con ens. De tomate (3)</u> Fruta de temporada y pan integral	Fideuá mixta (1,3)  Salmón a la naranja c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) Pollo asado con manzana y patatas dado (12)  Postre de soja
14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Internacional del Té	16	17	18
Arroz integral con tomate  Fil. de abadejo a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada y leche de soja	Puré de calabacín y puerros (12)  Lacón a la gallega (12) Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras (12) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) Fil. De merluza en salsa con patata panadera (4,12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados (12) <u>Salchichas de pavo con tomate y patatas vapor (6)</u> Postre de soja
21	22	    		
Judías verdes con tomate <u>Hamburguesa (esp.sin alergenos) con patatas dado</u> (12) Fruta de temporada y leche de soja	<u>Entremeses calientes variados (esp.sin alergenos)</u> <u>Pannini (esp.sin alergenos)</u> Postre especial sin alergenos y refrescos sin cafeína			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin carne de cerdo - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.











	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
LUNES	1	2	3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4 - Día Internacional del Guepardo
7	Judías pintas estofadas c/verduras (12) Empanadillas caseras de caballa al horno con ens. Lechuga (1,3,4) Fruta de temporada	Puré de verduras (12) <u>Filete de pollo a la riojana (tomate, cebolla) con patata vapor</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de fideos (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3)</u> <u>Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave. (12).</u> <u>SIN CHORIZO</u> Fruta de temporada	<u>Arroz con champiñones</u> Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre lácteo
FESTIVO	8	9	10 - Día de los Derechos Humanos	11 - Día Nacional del Tango
	Lentejas campesinas (12) Tortilla francesa c/loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá mixta (1,3, no carne de cerdo) Salmón a la naranja c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahoria (12) Pollo asado con manzana y patatas dado (12) Postre lácteo	
14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Internacional del Té	16	17	18
Arroz integral con tomate Fil. de abadejo a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta de temporada y leche	Puré de calabacín y puerros (12) <u>Filete de pollo con cachelos (12)</u> Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras (12) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) Fil. De merluza en salsa con patata panadera (4,12) Fruta de temporada	Garbanzos guisados (12) Salchichas de pavo con tomate y puré de patatas (6,7) Postre lácteo
21	22			
Judías verdes con tomate <u>Hamburguesa de ternera con patatas dado (6,12)</u> Fruta de temporada y leche	<u>Entremeses calientes variados (esp.sin alergenos)</u> <u>Pizzas no york (1,3,4,7,9)</u> Postre especial y refrescos sin cafeína			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú sin pescado - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.





	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4 - Día Internacional del Guepardo
	Judías pintas estofadas c/verduras <u>Filete de pavo al horno con ens. Lechuga</u> Fruta de temporada	Puré de verduras (12) Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con panadera Fruta de temporada y pan integral	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (3,6) <u>Fil. de pollo al limón c/ens. Lechuga y maíz</u> Postre lácteo 
LUNES				
7	8	9	10 - Día de los Derechos Humanos	11 - Día Nacional del Tango
FESTIVO		Lentejas campesinas (12) Tortilla francesa c/loncha de queso (3,7) Fruta de temporada y pan integral	Fideuá mixta (1,3)  <u>Cinta de lomo a la naranja c/ens. Lechuga</u> Fruta de temporada	Crema Parmentier (12) Pollo asado con manzana y patatas dado  Postre lácteo
	14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Internacional del Té	16	17
Arroz integral con tomate <u>Fil. de pavo al horno c/ens. Lechuga</u> Fruta de temporada y leche	Puré de calabacín y puerros (12) Lacón a la gallega (12) Fruta de temporada 	Alubias blancas con verduras (12) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) <u>Fil. De pollo en salsa con patata panadera (12)</u> Fruta de temporada	Garbanzos guisados Salchichas de pavo con tomate y puré de patatas (6,7) Postre lácteo
21	22	    		
Judías verdes con tomate Hamburguesa mixta con patatas dado (6,12) Fruta de temporada y leche	<u>Entremeses calientes variados (esp.sin alergenos)</u> <u>Pizzas no atún (1,3,7,9)</u> Postre especial y refrescos sin cafeína			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú hipocalórico - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4 - Día Internacional del Guepardo
	Judías pintas estofadas c/verduras (12) <u>Abadejo al horno con ens. Lechuga (4)</u> Fruta de temporada	Puré de verduras (12) <u>Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con patatas vapor</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3). Desgrasada.</u> <u>Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave. (12).</u> <u>SIN CHORIZO</u> Fruta de temporada	<u>Arroz con champiñones</u> Fil. de pescadilla al limón c/ens. Lechuga y maíz (4) Postre lácteo 
LUNES	8	9	10 - Día de los Derechos Humanos	11 - Día Nacional del Tango
7		Lentejas campesinas (12) <u>Tortilla francesa con ens. De tomate (3)</u> Fruta de temporada y pan integral	<u>Fideuá vegetal (1,3)</u>  Salmón a la naranja c/ens. Lechuga (4) Fruta de temporada	Crema Parmentier (12) <u>Pollo asado (sin piel) con manzana y patatas vapor (12)</u> Postre lácteo 
14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Internacional del Té	16	17	18
Arroz integral con tomate <u>Fil. de abadejo al horno c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta de temporada y leche 	Puré de calabacín y puerros (12) Lacón a la gallega (12)  Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras (12) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) (3) Fruta de temporada y pan integral	Sopa de picadillo (1,3) <u>Fil. De merluza en salsa con patata vapor (4,12)</u> Fruta de temporada	Garbanzos guisados (12) <u>Salchichas de pavo con tomate y ensalada (6)</u> Postre lácteo
21	22	    		
Judías verdes con tomate <u>Hamburguesa mixta con patatas vapor (6,12)</u> Fruta de temporada y leche	<u>Entremeses fríos variados (pavo, york) (6,7)</u> Pizzas (1,3,4,6,7,9) Postre especial y refrescos sin cafeína			

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

C.E.I.P NUESTRA SEÑORA DE LOURDES - Menú Diabetes Mellitus (4,5 rac) - DICIEMBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.

Leche de vaca: 1 ración de hidratos de carbono es un vaso de 200 ml
Pan blanco: 30 gramos es 1,5 ración de hidratos de carbono.
Pan integral: 34,5 gramos es 1,5 ración de hidratos de carbono.
Yogur desnatado: 1 raciones

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
7	1	2	3 - Día Internacional de las Personas con Discapacidad	4 - Día Internacional del Guepardo
	Judías pintas estofadas c/verduras (100g- 2 rac) <u>Abadejo al horno con ens. Lechuga</u> Fruta de temporada y 30 g pan (2,5 rac TOTAL)	Puré de verduras (NO PATATA) Ch. Sajonia (sin hueso) a la riojana (tomate, cebolla) con panadera (60 gramos - 2 raciones) Fruta de temporada y 30 g pan (2,5 rac TOTAL)	Sopa de cocido (50 g fideos-1 rac) Complemento del cocido: 50 gramos de garbanzos - 1 racion Fruta de temporada y 30 g pan (2,5 rac TOTAL)	Arroz Tres Delicias (100 gramos - 2 raciones) <u>Fil. de pescadilla al horno c/ens. Lechuga y maíz</u> 1 Yogur desnatado y 30g pan (2,5 rac total)
FESTIVO	8	9	10 - Día de los Derechos Humanos	11 - Día Nacional del Tango
		Lentejas estofadas con verduras (100g- 2 rac) <u>Tortilla francesa con ens. De tomate</u> Fruta de temporada y 30 g pan (2,5 rac TOTAL)	Fideuá mixta (100g- 2 rac) <u>Salmón al horno c/ens. Lechuga</u> Fruta de temporada y 30 g pan (2,5 rac TOTAL)	<u>Crema Parmentier (NO PATATA)</u> Pollo asado con patatas dado (60 gramos - 2 raciones) 1 Yogur desnatado y 30g pan (2,5 rac total)
14 - Día Mundial del Mono	15 - Día Internacional del Té	16	17	18
Arroz integral con tomate (80g - 2 rac) <u>Fil. de abadejo al horno c/ens. Lechuga</u> Fruta de temporada y 30 g pan (2,5 rac TOTAL)	Puré de calabacín y puerros (NO PATATA) Lacón a la gallega (patatas dado (60 gramos - 2 raciones) Fruta de temporada y 30 g pan (2,5 rac TOTAL)	Alubias blancas con verduras (100g- 2 rac) Huevos cocidos en salsa española (con tomate, guisantes) Fruta de temporada y 30 g pan (2,5 rac TOTAL)	Sopa de picadillo (50 g fideos-1 rac) Fil. De merluza en salsa con patata panadera (45 gramos - 1 racion) Fruta de temporada y 30 g pan (2,5 rac TOTAL)	Garbanzos guisados (100g- 2 rac) <u>Salchichas de pavo con tomate y ensalada</u> 1 Yogur desnatado y 30g pan (2,5 rac total)
21	22	    		
Judías verdes con tomate Hamburguesa mixta con patatas dado (60 gramos - 2 raciones) Fruta de temporada y 30 g pan (2,5 rac TOTAL)	<u>Entremeses fríos variados (libre)</u> Pizzas (140g - 3,5 rac) Postre especial (1 rac) y refrescos sin cafeína			
Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.				