



# MENÚ DICIEMBRE 2019

	LUNES ②	MARTES ③	MIÉRCOLES ④	JUEVES ⑤	VIERNES ⑥
SEMANA 2 (Del 2 al 6)	<p>Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo, laurel, pimentón y aceite de oliva virgen. ...</p> <p>Palometa a la vizcaína (tomate triturado y cebolla) con pimientos. <b>Contiene: Pescado.</b> ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua <b>Contiene: Gluten.</b></p>	<p>Sopa de cocido con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo.</b> ...</p> <p>Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo. <b>Contiene: Legumbres</b> ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b></p>	<p>Puré de calabacín (patata, calabacín y puerro) con aceite de oliva virgen. ...</p> <p>Guiso de pavo con menestra especial (judías verdes, alcachofa, guisantes, champiñones, espárragos, zanahoria, coliflor, tomate y laurel) <b>Contiene: Legumbres.</b> ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b></p>	<p>Arroz con verduras (pimientos, calabacín, zanahoria, brócoli, tomate, ajo, laurel y pimentón de la vera). ...</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo</b> ...</p> <p>Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten.</b></p>	<b>FESTIVO</b>
SEMANA 3 (Del 9 al 13)	<p>Espaguetis a la boloñesa (vacuno, tomate triturado, cebolla, ajo y especias provenzales) <b>Contiene: Gluten, huevo</b> ...</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. <b>Contiene: Huevo.</b> ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b></p>	<p>Crema de verduras (calabacín, patata, puerro y calabaza) con aceite de oliva virgen. ...</p> <p>Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz. ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b></p>	<p>Judías blancas estofadas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. <b>Contiene: Legumbres.</b> ...</p> <p>Merluza al horno con zanahoria salteada al ajillo y mayonesa. <b>Contiene: Pescado, huevo.</b> ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b></p>	<p>Sopa de pescado con estrellitas. <b>Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos.</b> ...</p> <p>Ternera guisada con patatas, judías verdes, zanahoria, guisantes, cebolla, tomate, ajo y laurel. <b>Contiene: Legumbres.</b> ...</p> <p>Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten.</b></p>	<p>Garbanzos con arroz. <b>Contiene: Legumbres.</b> ...</p> <p>Boquerones en Tempura con ensalada de lechuga, maíz y tomate. <b>Contiene: Pescado, gluten, huevo.</b> ...</p> <p>Fruta de temporada/Yogur de sabores, pan y agua. <b>Contiene: Gluten, leche.</b></p>
SEMANA 4 (Del 16 al 20)	<p>Crema de calabaza (patata, zanahoria, calabaza, cebolla y laurel) con aceite de oliva virgen. ...</p> <p>Pollo en salsa con champiñones y guisantes rehogados. <b>Contiene: Legumbres.</b> Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b></p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate triturado) <b>Contiene: Legumbres.</b> ...</p> <p>Ventresca de bacalao en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil) con lechuga y tomate. <b>Contiene: Gluten, pescado.</b> ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b></p>	<p>Arroz blanco con tomate casero. ...</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. <b>Contiene: Huevo.</b> ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua. <b>Contiene: Gluten.</b></p>	<p>Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel) <b>Contiene: Legumbres.</b> ...</p> <p>Palometa con verduras (calabacín, tomate y cebolla) <b>Contiene: Pescado.</b> ...</p> <p>Fruta de temporada, pan integral y agua. <b>Contiene: Gluten.</b></p>	<p>Sopa de picadillo con fideos. <b>Contiene: Gluten, huevo.</b> ...</p> <p>Burguer meat mix con patatas chips y ketchup. <b>Contiene: Legumbres (soja, guisantes).</b> ...</p> <p>Fruta de temporada/Natillas, pan y refrescos. <b>Contiene: Gluten, leche.</b></p>

\*La ración media se compone de 175gr de patata, 45gr de judías verdes, 20gr de guisantes y 20gr de zanahoria. Estos pesos se han estimado siguiendo la Guía de Alimentación para Comedores Escolares de la JCCM, que Boyma Catering utiliza como guía de referencia.  
Frutas servidas: naranja, manzana, pera y plátano, además de sandía, mandarinas, fresas o melón en sus correspondientes temporadas.

TFNO COCINA CENTRAL: 967160007 TFNO OFICINA: 967160138

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

<b>SEMANA 2 (DEL 2 AL 6)</b>	<b>LUNES ②</b>		<b>MARTES ③</b>	<b>MIÉRCOLES ④</b>	<b>JUEVES ⑤</b>	<b>VIERNES ⑥</b>
	Guisantes con jamón. ... Filete de pavo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria. ... Fruta de temporada y pan.		Arroz milanesa. ... Salmón al horno con asadillo manchego. ... Yogur y pan.	Setas salteadas con gambas. ... Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. ... Fruta de temporada y pan.	Patatas revolconas con calabaza. ... Merluza al ajillo con tomate natural. ... Yogur y pan.	<b>FESTIVO</b>
<b>SEMANA 3 (DEL 9 AL 13)</b>	<b>LUNES ⑨</b>		<b>MARTES ⑩</b>	<b>MIÉRCOLES ⑪</b>	<b>JUEVES ⑫</b>	<b>VIERNES ⑬</b>
	Arroz tres delicias. ... Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. ... Fruta de temporada y pan.		Sopa de ave con fideos. ... Tilapia al horno con cebolla y tomate casero. ... Yogur y pan.	Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. ... Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. ... Fruta de temporada y pan.	Salteado de calabacín y setas. ... Bacalao al ajillo al horno con tomate natural. ... Yogur y pan.	Ensalada mixta. ... Berenjena rellena de carne. ... Fruta de temporada y pan.
<b>SEMANA 4 (DEL 16 AL 20)</b>	<b>LUNES ⑯</b>		<b>MARTES ⑰</b>	<b>MIÉRCOLES ⑱</b>	<b>JUEVES ⑲</b>	<b>VIERNES ⑳</b>
	Sopa de ave con fideos. ... Tortilla de patata con ensalada de lechuga, tomate y maíz. ... Fruta de temporada y pan.		Hervido de verduras con aceite de oliva virgen. ... Salchichas encebolladas. ... Yogur y pan.	Setas salteadas con jamón. ... Merluza a la plancha con ensalada de lechuga y tomate natural. ... Fruta de temporada y pan.	Pimientos con patatas panaderas. ... Pechuga de pollo al ajillo con ensalada de lechuga y zanahoria. ... Yogur y pan.	Dados de verduras asadas (berenjena, pimientos, calabacín y patata) ... Atún a la plancha con lechuga y queso. ... Fruta de temporada y pan.

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.

