

DICIEMBRE 2020

BÉTICA MUDARRA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Espirales gratinados</p> <p>Atún encebollado</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>2</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>San Jacobo con champiñón salteado</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>3</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con pimiento asado</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y lomo al horno. Fruta</p>	<p>4</p> <p>CENA: Sémola y tortilla paisana. Fruta</p>
7	8	9	10	11
		<p>Crema de calabacín</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Alubias a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla francesa</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pavo asado. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de patata y pescado azul al horno. Fruta</p>
14	15	16	17	18
<p>Sopa de ave con letras</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Lomo adobado al horno con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos de la abuela</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(de patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Delicias de calamar con judías verdes salteadas</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Champiñón salteado y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Merluza en salsa de tomate</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra y pollo al horno. Fruta</p>
21	22			
<p>Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Sopa con estrellitas fugaces</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Croquetas navideñas con patatas chips</p> <p>(tradicionales de cocido con carne de ave, cerdo y bechamel)</p> <p>Crema felices fiestas</p> <p>CENA: Judías verdes y tortilla francesa. Fruta</p>			
			<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA DICIEMBRE:</p> <p>Manzana, plátano, mandarina, naranja,</p> <p>pera y caqui persimón.</p>



CONSEJOS SALUDABLES

Vamos a aprovechar las vacaciones de Navidad para realizar ejercicio físico con la familia. Si el tiempo nos lo permite, mejor al aire aire!