



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. Contiene: Pescado. ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua Contiene: Gluten.</p>	<p>Sopa de cocido con fideos. Contiene: Gluten, huevo. ...</p> <p>Completo: Garbanzos, patata, zanahoria y pollo. Contiene: Legumbres ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten.</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) Contiene: Legumbres. ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten.</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. Contiene: Huevo ...</p> <p>Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten.</p>	FESTIVO
SEMANA 3 (Del 9 al 13)	LUNES ⑨	MARTES ⑩	MIÉRCOLES ⑪	JUEVES ⑫	VIERNES ⑬
	<p>Espaguetis a la boloñesa (vacuno, tomate triturado, cebolla, ajo y especias provenzales) Contiene: Gluten, huevo ...</p> <p>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria. Contiene: Huevo. ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten.</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. Contiene: Gluten.</p>	<p>Judías blancas estofadas con patata, cebolla, zanahoria, tomate, pimentón, ajo y laurel. Contiene: Legumbres. ...</p> <p>Merluza al horno con zanahoria salteada al ajillo y mayonesa. Contiene: Pescado, huevo. ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten.</p>	<p>Sopa de pescado con estrellitas. Contiene: Gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos. ...</p> <p>Ternera guisada con patatas, judías verdes, zanahoria, guisantes, cebolla, tomate, ajo y laurel. Contiene: Legumbres. ...</p> <p>Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten.</p>	<p>Garbanzos con arroz. Contiene: Legumbres. ...</p> <p>Boquerones en Tempura con ensalada de lechuga, maíz y tomate. Contiene: Pescado, gluten, huevo. ...</p> <p>Fruta de temporada/Yogur de sabores, pan y agua. Contiene: Gluten, leche.</p>
SEMANA 4 (Del 16 al 20)	LUNES ⑯	MARTES ⑰	MIÉRCOLES ⑱	JUEVES ⑲	VIERNES 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. Contiene: Legumbres. Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten.</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate triturado) Contiene: Legumbres. ...</p> <p>Ventresca de bacalao en salsa verde (harina, ajo, cebolla y perejil) con lechuga y tomate. Contiene: Gluten, pescado. ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten.</p>	<p>Arroz blanco con tomate casero. ...</p> <p>Tortilla de patata con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz. Contiene: Huevo. ...</p> <p>Fruta de temporada, pan y agua. Contiene: Gluten.</p>	<p>Judías pintas estofadas (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel) Contiene: Legumbres. ...</p> <p>Palometa con verduras (calabacín, tomate y cebolla) Contiene: Pescado. ...</p> <p>Fruta de temporada, pan integral y agua. Contiene: Gluten.</p>	<p>Sopa de picadillo con fideos. Contiene: Gluten, huevo. ...</p> <p>Burguer meat mix con patatas chips y ketchup. Contiene: Legumbres (soja, guisantes). ...</p> <p>Fruta de temporada/Natillas, pan y refrescos. Contiene: Gluten, leche.</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...

SEMANA 2 (DEL 2 AL 6)	LUNES ②		MARTES ③	MIÉRCOLES ④	JUEVES ⑤	VIERNES ⑥
	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.	FESTIVO
	LUNES ⑨		MARTES ⑩	MIÉRCOLES ⑪	JUEVES ⑫	VIERNES ⑬
	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.
	LUNES ⑯		MARTES ⑰	MIÉRCOLES ⑱	JUEVES ⑲	VIERNES ⑳
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.

