



FRUTAS Y VERDURAS DICIEMBRE:

Mandarina, granada, manzana, pera, aguacate, plátano, naranja, chirimoya, kiwi, uva, caqui, mango, melón de invierno.

Alcachofa, tomate, endivia, calabaza, espinaca, zanahoria, acelga, puerro, rábano, cebolla, remolacha, lechuga, repollo, brócoli, lombarda, coliflor, ajo, nabo, apio, escarola, romanesco, champiñón, setas.

L=LEGUMBRES V=VERDURAS A=ARROZ P=PASTA H=HUEVO P=PESCADO C=CARNE

COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA
P/A + C	V + P	V + C	P/A + P	L + C	V + P
P/A + P	V + H	V + P	P/A + H	L + P	V + H
P/A + H	V + C	V + H	P/A + C	L + H	V + C

COMIDA	CENA
L + V	P/A + V

DICIEMBRE



LUNES

1 PURÉ DE CALABAZA con daditos de pan
MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN PATATA Y VERDURAS
FRUTA DE TEMPORADA

KCAL: 385 PR: 24 HC: 65 GR: 4

MARTES

2 VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata)
POLLO GUISADO + ENSALADA (tomate y maíz)
YOGUR DE SOJA

KCAL: 418 PR: 27 HC: 34 GR: 10

MIÉRCOLES

3 **DÍA PROTEÍNA VEGETAL**
JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y ARROZ + ENSALADA (lechuga y tomate)
FRUTA DE TEMPORADA

KCAL: 465 PR: 20 HC: 79 GR: 4

JUEVES

4 PASTA CON VERDURAS (pimiento rojo, verde, calabacín)
TORTILLA DE CALABACÍN + ENSALADA DE TOMATE
FRUTA DE TEMPORADA

KCAL: 426 PR: 16 HC: 59 GR: 14

VIERNES

5 COCIDO COMPLETO: sopa de fideos, garbanzos, pollo, ternera, zanahoria, patata, repollo.
FRUTA DE TEMPORADA

KCAL: 409 PR: 20 HC: 47 GR: 17

8 FESTIVO

9 **DÍA PROTEÍNA VEGETAL**
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y QUINOA + ENSALADA (remolacha y manzana)
FRUTA DE TEMPORADA

KCAL: 470 PR: 22 HC: 95 GR: 3

10 ARROZ CON POLLO Y VERDURAS (calabaza, pimiento verde, puerro)
YOGUR DE SOJA

KCAL: 397 PR: 22 HC: 58 GR: 9

11 PASTA CON SALSA DE TOMATE
TORTILLA DE CALABACÍN + ENSALADA DE MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA

KCAL: 473 PR: 18 HC: 75 GR: 12

12 PURÉ DE PATATA Y VERDURAS (zanahoria, puerro, judías verdes)
MERLUZA EN SALSA VERDE con TRIGO TIERNO
FRUTA DE TEMPORADA

KCAL: 444 PR: 38 HC: 64 GR: 5

15 PURÉ DE VERDURAS (judías v., puerro, zanahoria, y patata)
MERLUZA AL HORNO con ARROZ
FRUTA DE TEMPORADA

KCAL: 402 PR: 36 HC: 61 GR: 5

16 BRÓCOLI REHOGADO
POLLO AL HORNO CON PATATAS
YOGUR DE SOJA

KCAL: 436 PR: 46 HC: 71 GR: 16

17 **DÍA PROTEÍNA VEGETAL**
SALTEADO DE GUISANTES (zanahoria, cebolla)
CINTA LOMO AL HORNO EN SALSA DE MANZANA
FRUTA DE TEMPORADA

KCAL: 374 PR: 29 HC: 38 GR: 12

18 PASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA (zanahoria, cebolla)
TORTILLA DE CALABACÍN
FRUTA DE TEMPORADA

KCAL: 409 PR: 20 HC: 47 GR: 17

19 **DÍA PROTEÍNA VEGETAL**
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y QUINOA (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) + ENSALADA (remolacha y manzana)
FRUTA DE TEMPORADA

KCAL: 372 PR: 19 HC: 72 GR: 3



En cumplimiento con el Reglamento EU 1169/2011, tenemos información disponible sobre alérgeno en Dirección. El yogur siempre es natural, sin azúcar ni edulcorantes, saborizantes ni colorantes artificiales. Menús calculados para un CDR (Cantidad Diaria Recomendada) de 1300-1400 kcal, basada en las cantidades medias necesarias para niños de 2-3 años. La comida aporta un 35-40% del CDR. Peso aprox 200 grs.

Trabajamos conjuntamente con la Consultoría Biotech Alimentaria para ofrecerles la máxima calidad dietética y Seguridad Alimentaria. Cualquier duda contacte con: info@biotechalimentaria.com, o con dirección.