



# Diciembre / December



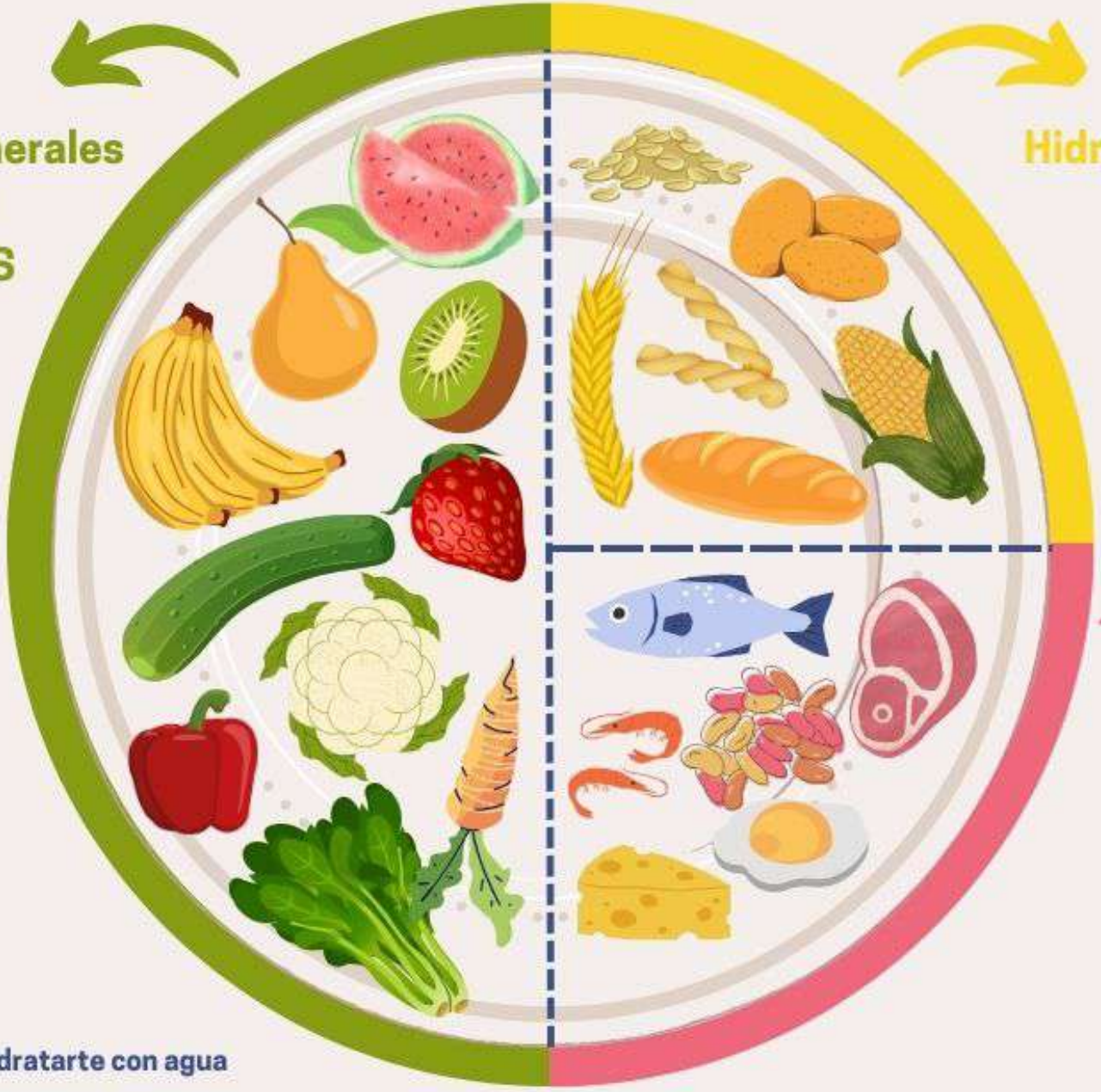
LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
<b>DÍA 2 / DAY 2</b>	<b>DÍA 3 / DAY 3</b>	<b>DÍA 4 / DAY 4</b>	<b>DÍA 5 / DAY 5</b>	<b>DÍA 6 / DAY 6</b>
<b>1º Sopa de fideos</b> <b>2º Merluza rebozada con ensalada de tomate</b>  <b>1º Noodles soup</b> <b>2º Battered hake with tomato salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Crema de verdura y quesitos</b> <b>2º Cinta de lomo con patatas</b>  <b>1º Cream of vegetables &amp; cheese soup</b> <b>2º Pork loin with potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Arroz con pollo</b> <b>2º Salmón a la plancha con ensalada</b>  <b>1º Rice with chicken</b> <b>2º Grilled salmon with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Lentejas guisadas</b> <b>2º Tortilla de patata con pimientos verdes</b>  <b>1º Stewed lentils</b> <b>2º Potato omelette with green peppers</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>FESTIVO/HOLIDAY</b>
<b>DÍA 9 / DAY 9</b>	<b>DÍA 10 / DAY 10</b>	<b>DÍA 11 / DAY 11</b>	<b>DÍA 12 / DAY 12</b>	<b>DÍA 13 / DAY 13</b>
<b>1º Macarrones napolitana</b> <b>2º Merluza al horno con ensalada de brotes</b>  <b>1º Macaroni Napolitana</b> <b>2º Baked hake with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Judías verdes rehogadas</b> <b>2º Albóndigas guisadas con patatas dado</b>  <b>1º Sautéed green beans</b> <b>2º Stewed meatballs with diced potatoes</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Crema de calabacín</b> <b>2º Bacalao rebozado con ensalada de tomate</b>  <b>1º Cream of courgette soup</b> <b>2º Battered hake with tomato salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Sopa de cocido</b> <b>2º Cocido completo</b>  <b>1º Cocido soup</b> <b>2º Cocido</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Pisto manchego</b> <b>2º Pollo asado con puré de patata</b>  <b>1º Ratatouille (manchego style)</b> <b>2º Roast chicken con potato pureé</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products
<b>DÍA 16 / DAY 16</b>	<b>DÍA 17 / DAY 17</b>	<b>DÍA 18 / DAY 18</b>	<b>DÍA 19 / DAY 19</b>	<b>DÍA 20 / DAY 20</b>
<b>1º Crema de calabaza</b> <b>2º Merluza a la romana con ensalada</b>  <b>1º Cream of pumpkin soup</b> <b>2º Battered hake with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Arroz a banda</b> <b>2º Pavo al ajillo con ensalada de tomate</b>  <b>1º Seafood rice</b> <b>2º Turkey in garlic sauce with tomato salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Espaguetis carbonara</b> <b>2º Caballa a la plancha con ensalada</b>  <b>1º Spaguetti Carbonara</b> <b>2º Grilled mackerel with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	<b>1º Guisantes rehogados con jamón</b> <b>2º Escalope de pollo con ensalada</b>  <b>1º Sautéed peas with ham</b> <b>2º Chicken escalope with salad</b> Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Fruta / Fruit	 <b>MENÚ ESPECIAL</b>  HAMBURGUESA COMPLETA NUGGETS CON PATATAS DELUXE  <b>CHRISTMAS SPECIAL MENU</b> HAMBURGER AND NUGGETS WITH POTATOES Pan blanco o integral /White or wholemeal bread Lácteo / Dairy products

Información: Los alimentos en negrita contienen alérgenos y en Secretaría tiene a sus disposición la tabla de los mismos  
 Important: Foods in bold contain allergens. You can consult further information in the Secretary

# PLATO SALUDABLE

50%

Vitaminas y minerales  
FRUTAS  
VERDURAS



25%

Hidratos de carbono  
PASTA  
ARROZ  
PATATAS

25%

Proteínas  
LEGUMBRE  
PESCADO  
CARNE  
HUEVO



No olvides hidratarte con agua