



## Alimentos cercanos para un menú más ecológico

**DICIEMBRE 2018**  
**HIPOCALÓRICA**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 3 al 7	Puré de verduras de temporada (L)  <b>Pechuga de pollo a la plancha con pimientos del piquillo</b>  Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduritas  <b>Ensalada completa</b>  <b>Yogur desnatado (L)</b>	<b>Sopa de cocido con fideos ecológicos y picadillo de carne (GL)</b>  <b>Ternera IGP al horno con zanahoria, cebolla y laurel</b>  Fruta de temporada	<b>FIESTA</b>	Potaje de garbanzos con verduras  Merluza en salsa verde con guisantes y tallos de espárragos (PS)  Fruta de temporada
Del 10 al 14	<b>Patatas con verduras (SL)</b>  Ternera IGP de Cantabria a la jardinera  Fruta de temporada	Alubias blancas con verduras  <b>Bacalao al horno con cebolla (PS)</b>  <b>Yogur desnatado (L)</b>	Repollo de Cantabria rehogado con patata y refrito de ajitos  Muslitos de pollo asados con Verduras  Fruta de temporada	<b>Paella de verduras</b>  <b>Palometa al horno con ensalada (PS)</b>  Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras  <b>Pavo guisado con verduras</b>  Fruta de temporada
Del 17 al 21	Crema de calabaza, puerro y cúrcuma (SL)  <b>Ternera IGP al horno con zanahoria, cebolla y laurel</b>  Fruta de temporada	<b>Macarrones ecológicos salteados con champiñón y ajitos (GL)</b>  Salmón al horno con patata panadera (PS+SL)  <b>Yogur desnatado (L)</b>	Garbanzos con verduras y quinoa ecológica  <b>Pollo en salsa</b>  Fruta de temporada	<b>Comida especial de Navidad</b>	Alubias pintas con verduras  <b>Pescadilla al horno con ensalada (PS)</b>  Fruta de temporada

• **Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) nº 1169/2011):**

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuets // SJ: Soja // L: Leche (lactosa) // FC: Frutos de cáscara // AP: Apio // MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06