

DICIEMBRE 2022



JUEVES 1	GARBANZOS GUISADOS CON ESPINACAS ABADEJO AL HORNO VERDURITAS FRUTA FRESCA	LUNES 19	COCIDO COMPLETO CON POLLO Y TERNERA BAJO EN GRASAS ENSALADA FRUTA FRESCA
VIERNES 2	ARROZ CON VERDURITAS LOMO ADOBADO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL	MARTES 20	MACARRONES BOLOGNESA LOMITO DE ABADADO AL HORNO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA
LUNES 6	CREMA DE CALABAZA ALBONDIGAS A LA RIOJANA FRUTA FRESCA	MIÉRCOLES 21	CREMA DE CALABACIN TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA
MIÉRCOLES 7	MACARRONES CON TOMATE CAZON ABOBADO VERDURITAS FRUTA FRESCA	JUEVES 22	MENU ESPECIAL DE NAVIDAD
LUNES 12	LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA		
MARTES 13	CREMA DE ZANAHORIAS JAMONCITOS DE POLLO ASADOS ARROZ INTEGRAL FRUTA FRESCA		
MIÉRCOLES 14	PATATAS GUISADAS CON CHOCOS TORTILLA FRANCESA LECHUGA Y MAIZ FRUTA FRESCA		
JUEVES 15	ALUBIAS CON VERDURAS CAELLA EN SALSA GUISANTES FRUTA FRESCA		
VIERNES 16	SOPA DE ESTRELLITAS SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO ZANAHORIAS FRUTA FRESCA Y PAN INTEGRAL		

RECOMENDACIONES

LA MERIENDA

A media tarde, las lacteos, la fruta o un bocadillo son una buena opción.

LA CENA

El mejor momento del día para tratar de completar la comida del comedor escolar.

Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.

Como platos propios de la cena se sugieren purés, sopas o ensaladas y como complemento, carnes, huevos y pescados dependiendo de lo que se haya tomado en la comida del mediodía.

Es importantísima la inclusión de la fruta en los postres. La toma de lácteos como leche o yogur no debe sustituir a la fruta.



Porque no hay mayor beneficio que la salud de nuestros hijos ...
PUEDES SOLICITAR TODA LA INFORMACION

NUTRICIONAL A:

caterdexjose@gmail.com

Tfno: 924 261 449

Todos nuestros menús están perfectamente adaptados a cualquier alergia que tengan los niños, celíacos, lactosa, huevo, frutos secos.... Las comidas se envían en envases etiquetados aparte para cada niño. Respecto a los niños musulmanes también se adaptan las comidas, cuidando que el día que haya carne se le sustituya el menú por pescado o verdura según nuestro cocinero estime teniendo en cuenta el equilibrio de la comida diaria. Se envía al colegio igualmente separado del resto de los menús y etiquetado.