

# DICIEMBRE

## MENÚ sin GLUTEN

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1  
Crema de calabaza y calabacín  
Albóndigas de ternera con patatas  
Fruta  
Kcal 770 HC 93 Prot 35 Lip 28

2  
Arroz boloñesa  
Suprema de merluza en salsa verde  
Yogur  
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

5  
**Día NO Lectivo**  
**Festivo Nacional**

7  
**Día NO Lectivo**

8  
**Festivo Nacional**

9  
Lentejas guisadas  
Milanesa de Pollo con Ensalada de lechuga y maíz Gelatina  
Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 16

12 Judías verdes salteadas con pimentón  
Tortilla española  
Ensalada mixta  
Arroz con leche  
Kcal 568 HC 46 Prot 35 Lip 25

13 Sopa de cocido  
Cocido completo con garbanzos, chorizo, pollo, patata, zanahoria y morcillo  
Fruta  
Kcal 723 HC 83 Prot30 Lip 24

14 Arroz milanesa con york y queso  
Medallón de bacalao con salsa de tomate y pisto  
Fruta  
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

15 Crema de espinacas  
Hamburguesa de ternera en salsa de tomate con Patatas fritas  
Natillas de chocolate  
Kcal 661 HC 77 Prot 29 Lip 26

16 Fideuá con verduras de temporada  
Lenguadina la romana con ensalada  
Fruta  
Kcal 629 HC 78 Prot 28 Lip 17

19 Macarrones carbonara  
Merluza con tomate  
Zanahoria baby  
Yogurt  
Kcal 777 HC 94 Prot 29 Lip 31

20 Verdura tricolor (patata, brócoli y zanahoria)  
Pollo asado a la barbacoa  
Ensalada  
Fruta  
Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

21 Alubias blancas guisadas con chorizo  
Tortilla francesa con Calabacín  
Yogur  
Kcal 723 HC 83 Prot30 Lip 24

22  **Sopa de estrellitas**  
**Hot-Dog**  
**Patatas**  
**Postre**  
Kcal 699 HC 80 Prot 31 Lip 12

23 

26 **VACACIONES**

27 **VACACIONES**

28 **VACACIONES**

29  **VACACIONES**

30 

SODEXO y COLEGIO QUERCUS LES DESEAN FELICES FIESTAS

**\*TODOS LOS PLATOS DEL MENU SE ELABORAN SIN GLUTEN**