



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALOR NUTRICIONAL
<p>TODOS LOS DÍAS</p> <p>Habrà a disposici3n de los ni1os que asi lo quieran</p> <p>FRUTA DEL TIEMPO</p>					
<p><u>DIA 3</u> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Lentejas Castellana Lomo adobado con verduritas salteadas Fruta del tiempo R. Acelgas salteadas</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada completa, pescado rebozado con patata asada, fruta</p>	<p><u>DIA 4</u> E: 1/2 tomate ali1ado con at3n</p> <p>Arroz de magro y verduras Bacalao a la Romana Yogur y/o Fruta R. Coliflor con bechamel</p> <p>Recomendaci3n Cena: Pur3 de salmon y zanahoria, carne ave plancha, macedonia</p>	<p><u>DIA 5</u> E: Lechuga, ma3z, zanahoria rallada, queso y jam3n york</p> <p>Pur3 de legumbres con verduras Alitas de pollo (al horno) con patatas chips Fruta del tiempo R. Pur3 de verduras</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada completa, merluza con guisantes, yogur.</p>	<p><u>DIA 6</u></p> <p>FIESTA</p>	<p><u>DIA 7</u></p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 772 Kcal Grasa: 29,2 g Proteina: 31,8 g HC: 78,5 g</p>
<p><u>DIA 10</u> E: Lechuga, pepino, espàrragos, aceitunas y at3n</p> <p>Tallarines salteados con verduras Filete de marrajo a la plancha con salsa mery Fruta del tiempo R. Hervido variado</p> <p>Recomendaci3n Cena: Verdura plancha, tortilla con queso, yogur.</p>	<p><u>DIA 11</u> E: Lechuga, tomate, ma3z y zanahoria rallada</p> <p>Arroz cubana con tomate Huevo frito con salchicha fresca Helado y/o Fruta R. Espinacas al ajillo</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada, filete de lenguado plancha, fruta.</p>	<p><u>DIA 12</u> E: Lechuga, tomate, ma3z, aceitunas y at3n</p> <p>Sopa de pescado con fideos Muslo de pollo a las finas hierbas con patatas al horno Zumo de naranja natural R. Brocoli con bechamel</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada completa, carne de ave plancha, yogur.</p>	<p><u>DIA 13</u> E: Lechuga, tomate, pepino y aceitunas</p> <p>Lasa1a de at3n Filete de merluza a la plancha Yogur y/o Fruta R. Pur3 de verduras</p> <p>Recomendaci3n Cena: pure de patatas y zanahorias, hamburguesa mixta, fruta.</p>	<p><u>DIA 14</u> E: Lechuga, ma3z, zanahoria rallada, queso y jam3n york</p> <p>Alubias pintas estofadas con arroz Escalope vienes con tomate Fruta del tiempo R. Coliflor al ajillo</p> <p>Recomendaci3n Cena: Crema de champi3n, merluza rebozada, fruta.</p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 781 Kcal Grasa: 28,6 g Proteina: 32,7 g HC: 79,8 g</p>
<p><u>DIA 17</u> E: Lechuga, tomate, ma3z y zanahoria rallada</p> <p>Pur3 de calabaza Hamburguesa a la plancha con ketchup y patatas fritas Fruta del tiempo R. Pur3 de calabaza</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada de tomate, tortilla francesa con huesito, fruta.</p>	<p><u>DIA 18</u> E: 1/2 tomate ali1ado con at3n</p> <p>Olleta Alicantina Tortilla espa1ola con loncha de pavo Yogur y/o Fruta R. Judias verdes</p> <p>Recomendaci3n Cena: Ensalada, filete de at3n plancha, fruta.</p>	<p><u>DIA 19</u> E: Lechuga, pepino, espàrragos, aceitunas y at3n</p> <p>Arroz caldoso Merluza al horno con salsa de tomate Melocot3n en almibar R. Menestra de verduras</p> <p>Recomendaci3n Cena: crema de verduras, filete plancha, yogur.</p>	<p><u>DIA 20</u> E: Lechuga, tomate, ma3z, aceitunas y at3n</p> <p>Sopa de Cocido Cocido completo Fruta del tiempo R. Purrusalda</p> <p>Recomendaci3n Cena: Menestra de verduras, varitas de merluza, yogur.</p>	<p><u>DIA 21</u> Men3 especial de Navidad</p> <p></p>	<p>VALOR SEMANAL:</p> <p>Energia: 750 Kcal Grasa: 28,1 g Proteina: 31,6 g HC: 79,1 g</p>



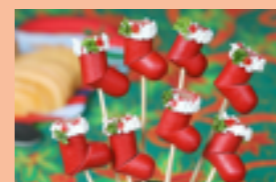
Nuestra receta del mes



Abeto de queso

Para realizarlo necesitas un quesito en porciones que pinchamos en un palito de pretzel. Reboza en ralladura de brócoli y decora con pequeños trozos de pimiento rojo. Termina con una estrella de queso anaranjado colocada en la parte superior.

Botas de Papá Noel



Para hacerlo necesitas pinchitos de salchichas, una vez que tengas cocidas las salchichas solo tienes que cortarlas por la mitad. Parte de nuevo cada trozo en dos con un ángulo que permita, al pinchar en un palo de brocheta, crear la forma de una bota. Decora con un poco de queso crema puesto en una manga pastelera y con algún detalle de pimiento rojo y hierbas aromáticas.



Adivina adivinanza:

Soy un animal muy elegante,
muy veloz y poco fiero;
y cuando quiero calzarme
voy a casa del herrero.





DILLUNS	DIMARTS	DIMECRES	DIJOUS	DIVENDRES
<p>TOTS ELS DIES:</p> <p>Hi haurà a disposició dels xiquets que així ho vullguen:</p> <p>FRUITA DEL TEMPS</p>				
<p><u>DIA 3</u></p> <p>E: Encisam, tomaca, cogombre i olives</p> <p>Llenties Castellana Llom adobat amb verduretes saltades Fruita del temps</p> <p>R. Bledes saltades</p>	<p><u>DIA 4</u></p> <p>E: 1/2 tomaca amb tonyina</p> <p>Arròs de magre i verdures Abadejo a la Romana Iogurt y/o Fruita</p> <p>R. Floricol amb beixamel</p>	<p><u>DIA 5</u></p> <p>E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york</p> <p>Purè de llegums amb verdures Aletes de pollastre (al forn) amb creïlles xips Fruita del temps</p> <p>R. Purè de verdures</p>	<p><u>DIA 6</u></p> <p style="text-align: center;">FESTA</p>	<p><u>DIA 7</u></p> <p style="text-align: center;">NO LECTIU</p>
<p><u>DIA 10</u></p> <p>E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina</p> <p>Tallarines saltats amb verdures Filet d'astut a la planxa amb salsa mery Fruita del temps</p> <p>R. Bullit variat</p>	<p><u>DIA 11</u></p> <p>E: Encisam, tomaca, dacsà i carlota ratllada</p> <p>Arròs cubana amb tomaca Ou fregit amb salsitxa fresca Gelats y/o Fruita</p> <p>R. Espinacs amb alls</p>	<p><u>DIA 12</u></p> <p>E: Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina</p> <p>Sopa de peix amb fideus Cuixa de pollastre a les fines herbes amb creïlles al forn Suc de taronja natural</p> <p>R. Brocoli amb beixamel</p>	<p><u>DIA 13</u></p> <p>E: Encisam, tomaca, cogombre i olives</p> <p>Lasanya de tonyina Filet de lluç a la planxa Iogurt y/o Fruita</p> <p>R. Purè de verdures</p>	<p><u>DIA 14</u></p> <p>E: Encisam, dacsà, carlota ratllada, formatge i pernil york</p> <p>Fesols pintes estofades amb arròs Escalopa vienesa amb tomaca Fruita del temps</p> <p>R. Floricol amb alls</p>
<p><u>DIA 17</u></p> <p>E: Encisam, tomaca, dacsà i carlota ratllada</p> <p>Purè de carabassa Hamburguesa a la planxa amb quetxup i creïlles fregides Fruita del temps</p> <p>R. Purè de carabassa</p>	<p><u>DIA 18</u></p> <p>E: 1/2 tomaca amb tonyina</p> <p>Olleta Alacantina Truita espanyola amb tallada de titot Iogurt y/o Fruita</p> <p>R. Fesols verds</p>	<p><u>DIA 19</u></p> <p>E: Encisam, cogombre, espàrrecs, olives i tonyina</p> <p>Arròs caldós Lluç al forn amb salsa de tomaca Bresquilla en almívar</p> <p>R. Minestra de verdures</p>	<p><u>DIA 20</u></p> <p>E: Encisam, tomaca, dacsà, olives i tonyina</p> <p>Sopa d'Olla Olla completa Fruita del temps</p> <p>R. Purrusalda</p>	<p><u>DIA 21</u></p> <p style="text-align: center;">Menú especial de Nadal</p> 

