

# MENÚ DICIEMBRE

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Crema de verduras Ternera estofada km 0 Fruta fresca y pan integral Kcal.: 613,0 Lip.: 25,8 Prot.: 37,5 H.C.: 49,7	Ensalada (zanahoria, tomate lechuga, huevo duro, frutos secos y pasas) Lentejas con arroz Kiwi y pan integral Kcal.: 833,6 Lip.: 38,3 Prot.: 26,5 H.C.: 83,8	Macarrones integrales al pesto Emperador al orio con ensalada Fruta fresca y pan integral Kcal.: 777,6 Lip.: 30,0 Prot.: 42,0 H.C.: 80,6	FESTIVO	FESTIVO
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Acelgas con patatas, sofrito de ajo y jamón Pavo estofado Fruta fresca y pan integral Kcal.: 629,2 Lip.: 25,6 Prot.: 28,7 H.C.: 65,5	Cocido completo (sopa, con huevo duro, garbanzos, col y carne) Fruta fresca y pan integral Kcal.: 693,2 Lip.: 29,7 Prot.: 33,5 H.C.: 68,7	Ensalada de tomate, queso fresco, huevo duro y orégano. Arroz negro con calamar Fruta fresca y pan integral Kcal.: 801,9 Lip.: 33,3 Prot.: 31,9 H.C.: 85,7	Puré de zanahoria, puerro, patata y apio Pescado azul sobre berenjena y ensalada Fruta fresca y pan integral Kcal.: 712,3 Lip.: 31,3 Prot.: 37,2 H.C.: 71,5	Alubias blancas con verduras Pechuga de pollo empanadas al horno con ensalada Yogur y pan integral Kcal.: 741,3 Lip.: 29,3 Prot.: 44,3 H.C.: 74,1
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Brócoli con pasta Salchichas frescas con tomate Fruta fresca y pan integral Kcal.: 691,5 Lip.: 28,1 Prot.: 31,5 H.C.: 70,8	Alubias blancas con chorizo Tortilla de atún queso con ensalada Fruta fresca y pan integral Kcal.: 741,3 Lip.: 29,3 Prot.: 44,3 H.C.: 74,1	Ensalada (lechuga, huevo duro, tomate, queso y maíz) Arroz con pollo Fruta fresca y pan integral Kcal.: 801,9 Lip.: 33,3 Prot.: 31,9 H.C.: 85,7	Lentejas con verduritas y patatas Pescado azul con pimientos Kiwi y pan integral Kcal.: 715,4 Lip.: 29,4 Prot.: 40,5 H.C.: 62,8	Judías verdes con patatas Pollo asado al limón Melocotón en almíbar y pan integral Kcal.: 670,8 Lip.: 21,3 Prot.: 47,2 H.C.: 68,5
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28

## RECUERDA

En la fórmula de la salud, nuestro nivel de actividad física cuenta tanto o más que nuestra alimentación



¡Practica ejercicio con regularidad para mantenerte sano y fuerte!



## RECUERDA