

**MENÚ DEL MES DE DICIEMBRE 2021**

**C.E.I.P. LA ADUANA – Ctra. Villaviciosa, km 7 - CÓRDOBA- Tlf.:957379781**

<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
		<b>1- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ</b> (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimienta, cebolla, ajo)  <b>PALITOS DE MERLUZA AL HORNO</b> <b>RODAJAS DE TOMATE</b>  <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>2- CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA</b> (calabaza, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) <b>FLAMENQUIN DE POLLO</b> (carne, ajo, cebolla, AOVE) <b>ENSALADA VERDE</b> (lechuga, AOVE) <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>3- SOPA DE PICADILLO</b> (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano)  <b>FILETE DE MELVA</b> <b>ENSALADA JULIANA CON SALSA DE YOGUR</b>  <b>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</b>
		Sugerencia cena: ensalada-sopa-fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia cena: verdura, carne, fruta
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>9- CREMA DE VERDURAS</b> (patata, judías verdes, zanahoria, guisantes, puerros ) <b>EMPANADA DE PAVO Y QUESO</b> (hojaldre, queso, pavo, huevo) <b>ENSALADA MIXTA</b> (lechuga, tomate, maíz, atún, soja, zanah rallada) <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>10- CANELONES GRATINADOS</b> (canelones de carne, bechamel, tomate y queso)  <b>FILETE DE CABALLA</b> <b>ENSALADA Nº 1</b> (lechuga, tomate, maíz, AOVE) <b>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</b> <b>DULCE NAVIDEÑO</b>
			Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta
<b>13 JUDÍAS VERDES CON TOMATE</b> (judías, ajo, tomate frito)  <b>TORTILLA DE PATATAS</b> (huevo, patatas)  <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>14- SOPA DE PICADILLO</b> (pasta, ave, ajo, huevo cocido, jamón serrano)  <b>EMPANADILLAS DE ATUN</b> <b>ENSALADA</b>  <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>15- POTAJE DE GARBANZOS</b> (legumbre, ajo, cebolla, pimienta, tomate, chorizo, patata, zanahoria, AOVE) <b>HUEVO COCIDO CON TOMATE</b> <b>ENSALADA VERDE</b>  <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>16- CREMA DE VERDURAS CON CALABACINES</b> (calabacín, puerro, patata, judías, guisantes, zanahorias) <b>LOMO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS BABY</b>  <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>17- ESPIRALES CON SALSA DE BACON</b> (pasta, tomate, bacon, queso opcional)  <b>LOMOS DE SALMON A LA PLANCHA</b> <b>VERDURAS EN TEMPURA</b>  <b>YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO</b> <b>DULCE NAVIDEÑO</b>
Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: arroz-queso-fruta	Sugerencia cena: ensalada-sopa-fruta
<b>20- LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ</b> (legumbre, chorizo, zanahorias, patatas, arroz, pimienta, cebolla, ajo)  <b>VENTRESCA DE ATUN PLANCHA CON ZANAHORIAS</b>  <b>FRUTA NATURAL - PAN BLANCO</b>	<b>21- ARROZ A LA CUBANA</b> (arroz, cebolla, ajo, huevo pasteurizado, tomate frito)  <b>TORTILLA DE VEDURAS</b> (huevo, brócoli, zanahoria, AOVE) <b>FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL</b>	<b>22- NUGGET DE POLLO CON PATATAS CHIPS</b> <b>SURTIDO DE IBERICOS</b> (caña, salchichón y chorizo) <b>QUESO SEMICURADO, OLIVAS RELLENAS</b> <b>NATILLAS- PAN BLANCO</b> <b>DULCE NAVIDEÑO</b>	<b>VACACIONES NAVIDAD</b>  <b>(23 DE DICIEMBRE a 9 DE ENERO)</b>	
Sugerencia cena: verdura-carne-fruta	Sugerencia cena: arroz-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-sopa-fruta		

**Alérgenos (Reglamento 1169/2011 (UE): la información relativa al contenido de alérgenos de nuestros platos está disponible para su consulta, en el Centro Escolar.**

**Recuerda: practicar y fomentar el ejercicio físico, comer alimentos variados 5 veces al día, beber agua 2L/día, y proceder a la higiene adecuada de manos antes de comer y dientes después de comer**