

Menú de Diciembre

CURSO 20-21

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz integral Magro en salsa Calabacín y zanahoria Yogur o fruta	Espaguetis con tomate y orégano Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	NO LECTIVO
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	FESTIVO	Judías verdes con tomate Escalopines de cerdo en salsa Puré de patata Fruta y leche	Sopa de menudillos Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias baby salteadas Yogur o fruta	Macarrones integrales gratinados Bacalao al horno Guisantes salteados Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Puré de calabacín Muslitos de pollo asados Pasta de colores Fruta y leche	Lacitos gratinados Bacalao rebozado Tomate aliñado Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22			
Puré de puerros Ragout de ternera Arroz blanco Fruta y leche	Pizza Nugets de pollo/ketchup Ensalada mixta Turrón de chocolate			

Y si miramos más allá....??? Feliz Navidad !!!!!

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1	663	42,7	59,3	27,1	Verdura, huevo,fruta
Miercoles 2	628	29,7	87,2	15,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 3	789	28,7	83,5	33,4	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 4	615	27,5	74,6	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo
Sabado 5					
Domingo 6					
Lunes 7					Festivo
Martes 8					Festivo
Miércoles 9	586	30,1	50,2	27,2	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 10	633	35,3	61,9	26,1	Arroz,pescado,fruta
Viernes 11	743	42	89,5	21,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	702	39,1	92,3	15,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 15	751	34,6	86	28,7	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	699	23,5	89,9	24,8	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 17	745	41,7	97,2	18,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 18	642	35	66,7	21,1	Verdura,huevo,fruta.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	684	30,5	78,7	24,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Martes 22	844	26,2	82,1	44,5	Verdura,huevo,fruta

Menú de Diciembre - Celiacos

CURSO 20-21

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz integral Magro en salsa Calabacín y zanahoria Yogur o fruta	Espaguetis con tomate y orégano Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	NO LECTIVO
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	FESTIVO	Judías verdes con tomate Escalopines de cerdo en salsa Puré de patata Fruta y leche	Sopa de menudillos Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias baby salteadas Yogur o fruta	Macarrones gratinados Bacalao al horno Guisantes salteados Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Puré de calabacín Muslitos de pollo asados Pasta de colores Fruta y leche	Lacitos gratinados Bacalao al horno Tomate aliñado Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22			
Puré de puerros Ragout de ternera Arroz blanco Fruta y leche	Pizza Filete de pollo Ensalada mixta Bizcocho de chocolate especial			

Y si miramos más allá....??? Feliz Navidad !!!!!

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1	663	42,7	59,3	27,1	Verdura, huevo,fruta
Miercoles 2	628	29,7	87,2	15,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 3	789	28,7	83,5	33,4	Arroz,pecado,fruta o lácteo
Viernes 4	572	25,6	68,9	19,1	Pasta,carne,fruta o lácteo
Sabado 5					
Domingo 6					
Lunes 7					Festivo
Martes 8					Festivo
Miércoles 9	586	30,1	50,2	27,2	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 10	633	35,3	61,9	26,1	Arroz,pecado,fruta
Viernes 11	743	42	89,5	21,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	702	39,1	92,3	15,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 15	751	34,6	86	28,7	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	699	23,5	89,9	24,8	Pasta,pecado,fruta o lácteo
Jueves 17	694	40,2	88	18	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 18	642	35	66,7	21,1	Verdura,huevo,fruta.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	684	30,5	78,7	24,9	Arroz,pecado,fruta o lácteo
Martes 22	660	37,1	48,7	34,5	Verdura,huevo,fruta

Menú de Diciembre - Alergia al huevo

CURSO 20-21

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz integral Magro en salsa Calabacín y zanahoria Yogur o fruta	Espaguetis con tomate y orégano Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo Ensalada de maíz Fruta y leche	NO LECTIVO
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	FESTIVO	Judías verdes con tomate Escalopines de cerdo en salsa Puré de patata Fruta y leche	Sopa de menudillos Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias baby salteadas Yogur o fruta	Macarrones gratinados Bacalao al horno Guisantes salteados Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Filete de ternera Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Puré de calabacín Muslitos de pollo asados Pasta de colores Fruta y leche	Lacitos gratinados Bacalao al horno Tomate aliñado Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22			
Puré de puerros Ragout de ternera Arroz blanco Fruta y leche	Pizza Filete de pollo Ensalada mixta Turrón de chocolate			

Y si miramos más allá....??? Feliz Navidad !!!!!

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1	663	42,7	59,3	27,1	Verdura,pescado,fruta
Miercoles 2	628	29,7	87,2	15,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 3	668	36,3	71,4	22,3	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 4	572	25,6	68,9	19,1	Pasta,carne,fruta o lácteo
Sabado 5					
Domingo 6					
Lunes 7					Festivo
Martes 8					Festivo
Miércoles 9	586	30,1	50,2	27,2	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 10	633	35,3	61,9	26,1	Arroz,pescado,fruta
Viernes 11	732	43,2	93,1	18,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	702	39,1	92,3	15,3	Arroz,carne,fruta o lácteo
Martes 15	747	44,6	83,2	25	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	699	23,5	89,9	24,8	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Jueves 17	694	40,2	88	18	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 18	642	35	66,7	21,1	Verdura,pescado,fruta.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	684	30,5	78,7	24,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Martes 22	695	36,7	51,1	37,1	Verdura,carne,fruta

Menú de Diciembre - Alergia a legumbres

CURSO 20-21

	MARTES 1 Sopa de arroz integral Magro en salsa Calabacín y zanahoria Yogur o fruta	MIÉRCOLES 2 Espaguetis con tomate y orégano Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	JUEVES 3 Sopa de estrellitas Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	VIERNES 4 NO LECTIVO
	LUNES 7 FESTIVO	MARTES 8 FESTIVO	MIÉRCOLES 9 Puré de zanahoria Escalopines de cerdo en salsa Puré de patata Fruta y leche	JUEVES 10 Sopa de menudillos Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias baby salteadas Yogur o fruta
LUNES 14 Sopa de fideos Merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta y leche	MARTES 15 Arroz caldoso de pescado Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	MIÉRCOLES 16 Puré de calabacín Muslitos de pollo asados Pasta de colores Fruta y leche	JUEVES 17 Lacitos gratinados Bacalao rebozado Tomate aliñado Fruta y leche	VIERNES 18 Puré de calabaza Lomo adobado Arroz blanco Fruta y leche
LUNES 21 Puré de puerros Ragout de ternera Arroz blanco Fruta y leche	MARTES 22 Pizza especial Filete de pollo Ensalada mixta Chokolatina			

Y si miramos más allá....??? Feliz Navidad !!!!!

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1	663	42,7	59,3	27,1	Verdura, huevo,fruta
Miercoles 2	628	29,7	87,2	15,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 3	606	15,8	70,2	27,3	Arroz,pecado,fruta o lácteo
Viernes 4	615	27,5	74,6	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo
Sabado 5					
Domingo 6					
Lunes 7					Festivo
Martes 8					Festivo
Miércoles 9	607	30,6	59,4	25,2	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 10	633	35,3	61,9	26,1	Arroz,pecado,fruta
Viernes 11	708	39	85,1	21	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	520	26,2	79	9,2	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 15	751	34,6	86	28,7	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	699	23,5	89,9	24,8	Pasta,pecado,fruta o lácteo
Jueves 17	745	41,7	97,2	18,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 18	552	24,6	69,6	17,2	Verdura,huevo,fruta.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	684	30,5	78,7	24,9	Arroz,pecado,fruta o lácteo
Martes 22	673	37,5	49,7	35,4	Verdura,huevo,fruta

Menú de Diciembre - Alergia al pescado

CURSO 20-21

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz integral Magro en salsa Calabacín y zanahoria Yogur o fruta	Espaguetis con tomate y orégano Filete de pollo Verduritas salteadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	NO LECTIVO
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	FESTIVO	Judías verdes con tomate Escalopines de cerdo en salsa Puré de patata Fruta y leche	Sopa de menudillos Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias baby salteadas Yogur o fruta	Macarrones integrales gratinados Tortilla de queso Guisantes salteados Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas con verduras Salchichas de pavo Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz caldoso de carne Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Puré de calabacín Muslitos de pollo asados Pasta de colores Fruta y leche	Lacitos gratinados Filete de ternera Tomate aliñado Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22			
Puré de puerros Ragout de ternera Arroz blanco Fruta y leche	Pizza especial Filete de pollo Ensalada mixta Turrón de chocolate			

Y si miramos más allá....??? Feliz Navidad !!!!!

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1	663	42,7	59,3	27,1	Verdura, huevo,fruta
Miercoles 2	642	33,7	84,5	16,5	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 3	789	28,7	83,5	33,4	Arroz,carne,fruta o lácteo
Viernes 4	594	29,9	65,8	21	Pasta,carne,fruta o lácteo
Sabado 5					
Domingo 6					
Lunes 7					Festivo
Martes 8					Festivo
Miércoles 9	586	30,1	50,2	27,2	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 10	633	35,3	61,9	26,1	Arroz,carne,fruta
Viernes 11	762	28,1	94,2	27,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	640	29,2	89,1	14,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 15	774	34,2	85,7	31,5	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	699	23,5	89,9	24,8	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 17	673	35,1	83	20,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 18	642	35	66,7	21,1	Verdura,huevo,fruta.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	684	30,5	78,7	24,9	Arroz,carne,fruta o lácteo
Martes 22	695	36,7	51,1	37,1	Verdura,huevo,fruta

Menú de Diciembre - Alergia a proteína leche

CURSO 20-21

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz integral Magro en salsa Calabacín y zanahoria Yogur de soja	Espaguetis con tomate y orégano Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Fruta	NO LECTIVO
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	FESTIVO	Judías verdes con tomate Escalopines de cerdo en salsa Puré de patata Fruta	Sopa de menudillos Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias baby salteadas Yogur o fruta	Macarrones integrales con tomate Bacalao al horno Guisantes salteados Fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta	Arroz caldoso de pescado Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur de soja	Puré de calabacín Muslitos de pollo asados Pasta de colores Fruta	Lacitos con tomate Bacalao rebozado Tomate aliñado Fruta	Alubias blancas con calabaza Lomo adobado Ensalada mixta Fruta
LUNES 21	MARTES 22			
Puré de puerros Ragout de ternera Arroz blanco Fruta	Pizza especial Filete de pollo Ensalada mixta Biscocho de chocolate especial			

Y si miramos más allá....??? Feliz Navidad !!!!!

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1	663	42,7	59,3	27,1	Verdura, huevo,fruta
Miercoles 2	628	29,7	87,2	15,3	Verdura,carne,fruta
Jueves 3	789	28,7	83,5	33,4	Arroz,pescado,fruta
Viernes 4	615	27,5	74,6	20,5	Pasta,carne,fruta
Sabado 5					
Domingo 6					
Lunes 7					Festivo
Martes 8					Festivo
Miércoles 9	586	30,1	50,2	27,2	Pasta,huevo,fruta
Jueves 10	633	35,3	61,9	26,1	Arroz,pescado,fruta
Viernes 11	725	40,8	89,5	19,7	Verdura,carne,fruta
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	702	39,1	92,3	15,3	Arroz,huevo,fruta
Martes 15	751	34,6	86	28,7	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	699	23,5	89,9	24,8	Pasta,pescado,fruta
Jueves 17	748	39,7	97,1	20,1	Verdura,carne,fruta
Viernes 18	642	35	66,7	21,1	Verdura,huevo,fruta.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	684	30,5	78,7	24,9	Arroz,pescado,fruta
Martes 22	660	37,1	48,7	34,5	Verdura,huevo,fruta

Menú de Diciembre - Alergia frutos secos

CURSO 20-21

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz integral Magro en salsa Calabacín y zanahoria Yogur o fruta	Espaguetis con tomate y orégano Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla española Ensalada de maíz Fruta y leche	NO LECTIVO
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	FESTIVO	Judías verdes con tomate Escalopines de cerdo en salsa Puré de patata Fruta y leche	Sopa de menudillos Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias baby salteadas Yogur o fruta	Macarrones integrales gratinados Bacalao al horno Guisantes salteados Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Puré de calabacín Muslitos de pollo asados Pasta de colores Fruta y leche	Lacitos gratinados Bacalao rebozado Tomate aliñado Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22			
Puré de puerros Ragout de ternera Arroz blanco Fruta y leche	Pizza especial Filete de pollo Ensalada mixta Bizcocho de chocolate especial			

Y si miramos más allá....??? Feliz Navidad !!!!!

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1	663	42,7	59,3	27,1	Verdura, huevo,fruta
Miercoles 2	628	29,7	87,2	15,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 3	789	28,7	83,5	33,4	Arroz,pecado,fruta o lácteo
Viernes 4	615	27,5	74,6	20,5	Pasta,carne,fruta o lácteo
Sabado 5					
Domingo 6					
Lunes 7					Festivo
Martes 8					Festivo
Miércoles 9	586	30,1	50,2	27,2	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 10	633	35,3	61,9	26,1	Arroz,pecado,fruta
Viernes 11	743	42	89,5	21,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	702	39,1	92,3	15,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 15	751	34,6	86	28,7	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	699	23,5	89,9	24,8	Pasta,pecado,fruta o lácteo
Jueves 17	745	41,7	97,2	18,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 18	642	35	66,7	21,1	Verdura,huevo,fruta.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	684	30,5	78,7	24,9	Arroz,pecado,fruta o lácteo
Martes 22	660	37,1	48,7	34,5	Verdura,huevo,fruta

Menú de Diciembre - Bajo en grasa

CURSO 20-21

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Sopa de arroz integral Magro en salsa Calabacín y zanahoria Yogur desnatado o fruta	Espaguetis con tomate y orégano Merluza al horno Verduritas salteadas Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla francesa Ensalada de maíz Fruta y leche	NO LECTIVO
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO	FESTIVO	Judías verdes con tomate Escalopines de cerdo en salsa Puré de patata Fruta y leche	Sopa de menudillos Jamoncitos de pollo al horno Zanahorias baby salteadas Yogur desnatado o fruta	Macarrones integrales con tomate Bacalao al horno Guisantes salteados Fruta y leche
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Lentejas con verduras Merluza en salsa verde Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz caldoso de pescado Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	Puré de calabacín Muslitos de pollo asados Pasta de colores Fruta y leche	Lacitos gratinados Bacalao al horno Tomate aliñado Fruta y leche	Alubias blancas con calabaza Lomo adobado Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22			
Puré de puerros Ragout de ternera Arroz blanco Fruta y leche	Macarrones con tomate Filete de pollo plancha Ensalada mixta Fruta			

Y si miramos más allá....??? Feliz Navidad !!!!!

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.
Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE DICIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1	663	42,7	59,3	27,1	Verdura, huevo,fruta
Miercoles 2	628	29,7	87,2	15,3	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 3	637	27,9	71,8	22,4	Arroz,pecado,fruta o lácteo
Viernes 4	572	25,6	68,9	19,1	Pasta,carne,fruta o lácteo
Sabado 5					
Domingo 6					
Lunes 7					Festivo
Martes 8					Festivo
Miércoles 9	586	30,1	50,2	27,2	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Jueves 10	558	35,9	49,9	23,1	Arroz,pecado,fruta
Viernes 11	725	40,8	89,5	19,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	702	39,1	92,3	15,3	Arroz,huevo,fruta o lácteo
Martes 15	751	34,6	86	28,7	Verdura,carne,fruta
Miércoles 16	699	23,5	89,9	24,8	Pasta,pecado,fruta o lácteo
Jueves 17	694	40,2	88	18	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 18	642	35	66,7	21,1	Verdura,huevo,fruta.
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	684	30,5	78,7	24,9	Arroz,pecado,fruta o lácteo
Martes 22	596	30	62,8	23,1	Verdura,huevo,fruta