



# Menú Mensual - Diciembre



¿Sabías que el tomate protege a la piel frente a los rayos ultravioletas?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>PASTA CON TOMATE</b> Pescado (Lenguado) con en Salsa Verde Pan Fruta Kcal: 550; HC: 51; Líp: 33; Prot: 16	<b>LENTEJAS</b> Escalopín de cerdo Pan Integral Fruta Kcal: 553; HC: 50; Líp: 39; Prot: 11	<b>RISSOTO</b> Tortilla de patatas con tomate y orégano Pan Yogur Kcal: 561; HC: 55; Líp: 24; Prot: 21	<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>
<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>
<b>PATATAS CON VERDURAS</b> Pescado (merluza) con Parmentier de Calabaza Pan Fruta Kcal: 628; HC: 55; Líp: 32; Prot: 13	<b>POTAJE DE HABAS Y CHICHAROS</b> Hamburguesa de (Pollo/Pavo) con Arroz Blanco Pan Integral Fruta Kcal: 582; HC: 48; Líp: 30; Prot: 22	<b>PASTA BOLONÉSA DE BACALAO</b> Salchichas Pic-Nic con judías verdes Pan Fruta Kcal: 550; HC: 55; Líp: 29; Prot: 16	<b>SOPA DE PICADILLO</b> Pollo al horno con verduras asadas Pan Integral Yogur Kcal: 688; HC: 41; Líp: 31; Prot: 28	<b>CREMA DE LENTEJAS</b> Pescado (Abadejo) a las Finas Hierbas Pan Yogur Kcal: 621; HC: 48; Líp: 32; Prot: 20
<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>
<b>PASTA CON QUESO</b> Pescado (gallo) empanado Pan Fruta Kcal: 535; HC: 50; LIP: 35; P: 15	<b>GARBANZOS CON ACELGAS</b> Tortilla de patatas con lechuga y zanahorias Pan Integral Fruta Kcal: 555; HC: 51; Líp: 33; Prot: 16	<b>PATATAS RIOJANAS</b> Pastel de carne con boniato y calabaza Pan Fruta Kcal: 569; HC: 52; Líp: 35; Prot: 13	<b>MENU HAPPY</b>	<b>SOPA MINISTRONE</b> Pollo al chilindrón Pan Yogur Kcal: 561; HC: 42; Líp: 33; Prot: 25
<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>
<b>FESTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>			



www.comedoresjupes.com

Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. [Consultenos 956 54 76 94 nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com)

Este menú está supervisado por Álvaro García Pérez, Dietista - Nutricionista, nº colegiado AND-00647. Nutrición y Seguridad Alimentaria. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de Nutrición JUPES [nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com) o directamente con la dirección del centro.

