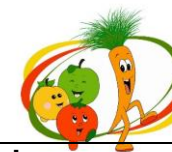


# MENÚ DICIEMBRE 2020 - Colegios



**Lunes** 30  
Diciembre es el mejor momento para fortalecernos en vitamina C; Este mes reinan las naranjas, la granada, los limones... ¿Sabías que sus pieles gruesas les ayudan a resistir mejor el frío del invierno?

**FESTIVO**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
30	1	2	3	4
ARROZ CON TOMATE	ARROZ CON VERDURAS	MACARRONES CON YORK	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIAS	LENTEJAS CON CHORIZO
Lomo adobado con Champiñones	Salchichas picnic con Judías verdes	Pescado (Lenguado) al limón con Coliflor	Hamburguesa (mixta) con Alboronía	Pollo asado con Patatas
Pan Fruta	Pan Integral Fruta	Pan Fruta	Pan Integral Fruta	Pan Yogur
Kcal: 680; HC: 80.7g; Lip: 27g; Prot: 28.3g	Kcal: 816; HC: 93.8g; Lip: 39.3g; Prot: 21.5g	Kcal: 600; HC: 79.6g; Lip: 14.9g; Prot: 36.3g	Kcal: 555; HC: 48.3g; Lip: 29.8g; Prot: 26.1g	Kcal: 997; HC: 73.7g; Lip: 46.7g; Prot: 70.9g
21	8	9	10	11
PATATAS EN BLANCO	PATATAS CON CHOCO	PATATAS RIOJANAS	PUCHERO CON GARBANZOS	ESPIRALES DE VERDURAS
Pollo a la ñora con Arroz	Tortilla francesa y Ensalada	Pescado (Merluza) en salsa de Verduras	Solomillo de pollo al ajillo con Patatas Dollar	Lomo de cerdo asado con Zanahorias al vapor
Pan Fruta	Pan Integral Fruta	Pan Fruta	Pan Integral Fruta	Pan Yogur
Kcal: 805; HC: 92.5g; Lip: 26g; Prot: 50g	Kcal: 490; HC: 41.3g; Lip: 24.7g; Prot: 26g	Kcal: 706; HC: 72.5g; Lip: 29.3g; Prot: 36.6g	Kcal: 667; HC: 79.4g; Lip: 18.6g; Prot: 44g	Kcal: 627; HC: 77.4g; Lip: 19.1g; Prot: 35g
28	15	16	17	18
POTAJE DE APIO	POTAJE DE JUDÍAS VERDES Y CALABAZA	LENTEJAS CON BABETAS	SOPA DE AVE CON ARROZ	CREMA DE CALABAZA Y BRÓCOLI
Pescado (Lenguado) al horno con Patatas panaderas	Tortilla de Patatas y Ensalada	Pollo al chilindrón	Pescado (Lenguado) empanado con Zanahorias baby	Albóndigas en tomate con Guisantes
Pan Fruta	Pan Integral Fruta	Pan Fruta	Pan Integral Fruta	Pan Yogur
Kcal: 786; HC: 71.2g; Lip: 30.6g; Prot: 55.3g	Kcal: 802; HC: 74.3g; Lip: 39g; Prot: 39.2g	Kcal: 736; HC: 58.6g; Lip: 32g; Prot: 52g	Kcal: 670; HC: 96.8; Lip: 16.4g; Prot: 33.6g	Kcal: 729; HC: 73.5g; Lip: 39.3g; Prot: 22g
30	22	23	24	25
POTAJE DE APIO	ESPIRALES CON TOMATE	MENÚ HAPPY	FESTIVO ¡FELIZ NAVIDAD!	
Pescado (Lenguado) al horno con Patatas panaderas	Tortilla francesa y Ensalada	Pollo en salsa con Berenjenas y Calabaza		
Pan Fruta	Pan Integral Fruta	Pan Fruta		
Kcal: 786; HC: 71.2g; Lip: 30.6g; Prot: 55.3g	Kcal: 684; HC: 82.5g; Lip: 26.8g; Prot: 28.4g	Kcal: 715; HC: 82.8g; Lip: 26g; Prot: 38g		



Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. Además, contamos con menús adaptados por motivo de justificación médica y/u otras situaciones especiales. Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros a través del correo [nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com) o nuestro número de teléfono 956547694. Este menú está supervisado por *Marta Díaz*, Dietista-Nutricionista graduada en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).

## MENÚ DICIEMBRE 2020 - Colegios



comedores  
**Jupes**  
www.comedoresjupes.com

Diciembre es el mejor momento para fortalecernos en vitamina C; Este mes reinan las naranjas, la granada, los limones... ¿Sabías que sus pieles gruesas les ayudan a resistir mejor el frío del invierno?



Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. Además, contamos con menús adaptados por motivo de justificación médica y/u otras situaciones especiales. Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros a través del correo [nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com) o nuestro número de teléfono 956547694. Este menú está supervisado por *Marta Díaz*, Dietista-Nutricionista graduada en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).