



## Diciembre - 2011

Cena	Recomendada
Primaria	6 a 12 años
Requerimiento energético:	655 kilocalorías



Lunes	5	Martes	6	Miércoles	7	Jueves	8	Viernes	9
PUENTE		FESTIVO DÍA DE LA CONSTITUCIÓN		1º SOPA MINISTRONE 2º PESCADO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIÑA FRUTA DE TEMPORADA PAN		FESTIVO INMACULADA CONCEPCIÓN		1º CREMA DE CALABACÍN 2º MUSLO DE POLLO CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA PAN	
Lunes	12	Martes	13	Miércoles	14	Jueves	15	Viernes	16
1º SOPA DE PESCADO 2º TORTILLA DE JAMÓN Y QUESO CON TOMATES FRUTA DE TEMPORADA PAN		1º RANCHO CANARIO 2º PECHUGA DE PAVO CON VERDURA AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN		1º POTAJE DE BERROS 2º EMPANADILLAS DE ATÚN FRUTA DE TEMPORADA PAN		1º SOPA DE ESTRELLITAS 2º PESCADO A LA CREMA CON VERDURAS AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN		1º CALDO DE MILLO 2º BISTEC CON ENSALADA DE QUESO ENSALADA DE FRUTAS PAN	
Lunes	19	Martes	20	Miércoles	21	Jueves	22	Viernes	23
1º CALDO DE PAPA 2º REVUELTO DE CHAMPIÑONES MACEDONIA DE FRUTAS PAN		1º CREMA DE CALABAZA 2º PESCADO CON JUDÍAS VERDES FRUTA DE TEMPORADA PAN		1º ENSALADA CON QUESO TIERNO CROQUETAS CON VERDURA AL VAPOR FRUTA DE TEMPORADA PAN		1º CALDO CILANTRO 2º TORTILLA DE CALABACINES FRUTA DE TEMPORADA PAN		VACACIONES	
Lunes	26	Martes	27	Miércoles	28	Martes	29	Miércoles	30
VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES		VACACIONES	

### INTOLERANCIAS

#### Intolerancia a la lactosa :

En el menú se elimina la leche y sus derivados, se sustituye yogur, natilla y arroz con leche por fruta en almíbar o natural.

#### Intolerancia al Gluten

En el menú se elimina cualquier producto que contenga: TRIGO, AVENA, CEBADA, CENTENO y sus derivados.

Por tanto pan de trigo, pastas, salsas y rebozados se sustituyen por: arroz, papas, maíz, soja y todos sus derivados.

### ALERGIAS

#### Alergia a la leche de vaca .

Se eliminan del menú la leche y alimentos que la contienen: yogur, mantequilla, natillas, flan, salchichas, embutidos.

En el menú los postres lácteos se sustituyen por fruta en almíbar o natural y las salchichas por pollo o pescado.

#### Alergia al huevo

Se elimina el huevo y la pasta al huevo, las salsas con huevo, hojaldres, empanadas, empanadillas, flanes, mayonesa.

En el menú los rebozados serán sin huevo, y las natillas y flanes se sustituyen por yogur.

#### Alergia al pescado y marisco

Se eliminan pescados y mariscos y alimentos que puedan contenerlos, harinas de pescado, aceite de pescado, etc.

En el menú pescados y mariscos se sustituyen por pollo o carne de vaca.

#### Alergia a las legumbres

Se eliminan del menú las legumbres: guisantes, judías, soja, lentejas, garbanzos, y todo alimento que las contenga.

En el menú los potajes y cremas serán solo de verdura y/o con agregado de carne.

#### Alergia a los frutos secos

Se eliminan todos los frutos secos; almendras, avellanas, pistachos, castañas, nueces, piñones, semillas de sésamo, anacardos, cacahuets y todo alimento que los contenga.