



¿Sabías que comer frutos secos, mejor sin sal añadida, reduce el colesterol, la incidencia de enfermedades cardiovasculares y mortalidad?

*Feliz Navidad*



Calidad & Servicio

diciembre-17

## COLEGIO Maria Nebreira

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1
				·SOPA DE ALBONDIGAS ·MERLUZA EN SALSA ZURRUKUTUNA YOGUR
4	5	6	7	8
·PATATAS ALMENDRADAS ·BACALAO CON TOMATE FRUTA	·GUIZO DE LENTEJAS ·TORTILLA DE CALABACIN CON QUESO FRUTA	·MACARRONES CON ATUN ·LOMO AL HORNO CON MENESTRA FRUTA	·SOPA JULIANA ·PECHUGA DE POLLO EN SALSA CON PATATAS FRUTA	·COCIDO DE VERDURAS ·DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA YOGUR
11	12	13	14	15
·LENTEJAS ESTOFADAS ·BACALAO A LA BAEZANA FRUTA	·SOPA DE PICADILLO ·POLLO AL HORNO CON MENESTRA FRUTA	·CREMA DE VERDURAS ·HAMBURGUESA CON PATATA COCIDA FRUTA	·MACARRONES CARBONARA ·TORTILLA DE ATUN CON YORK FRUTA	·ESTOFADO DE VERDURAS ·SAN JACOBO CON ENSALADA VERDE YOGUR
18	19	20	21	22
·CREMA SOLFERINA ·POLLO AL HORNO CON MENESTRA FRUTA	·PATATAS ESTOFADAS ·MERO A LA MARINERA FRUTA	·SOPA DE PESCADO ·LASAÑA FRUTA	·COCIDO DE GARBANZOS ·PALITOS DE MERLUZA CON ENSALADA VERDE FRUTA	·MACARRONES A LA BOLOÑESA ·TORTILLA DE CALABACIN CON TOMATE ALIÑADO YOGUR
25	26	27	28	29
<i>Feliz Navidad</i>	·GUIZO DE LENTEJAS ·TORTILLA DE ESPINACAS CON YORK Y QUESO FRUTA	·CAZUELA DE PESCADO ·LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABAZA FRUTA	·ESPIRALES CON ATUN ·SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA	·CREMA DE CALABACIN ·HAMBURGUESA CON PATATA COCIDA YOGUR

**CESNUT**  
NUTRICIÓN  
Consultoría Nutricional

Todos nuestros productos pueden contener a nivel de trazas los alergenos contemplados en el reglamento (CE)1333/2008. Gluten, Crustáceos, Huevo, Pescado, Cacahuets, Soja, Leche, Lactosa, Futos secos, Apio, Mostaza, Sesamo, Sulfitos. Estamos trabajando conjuntamente con la Consultoría Nutricional Cesnut para ofrecerles la máxima calidad dietética en la programación de nuestros menús.

Para cualquier duda a cerca de nuestro menú contacte con el equipo de dietistas - nutricionistas en [info@cesnut.com](mailto:info@cesnut.com) o directamente con la dirección del centro.

Firmado por: Roser Montané-Directora de Cesnut - D.Nutrición Humana y dietética N° colegiado 0681