








LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<div>-DÍA 1-</div> <div>Crema de calabaza Ragout de pollo con verduritas y patatas Yogur y pan</div> <div>Kcal:462Prot:36Lip:11HC:50</div>	<div>-DÍA 2-</div> <div>Lentejas a la riojana Bacalao con tomate y lechuga Fruta y pan</div> <div>Kcal:433Prot:27Lip:7HC:62</div>	<div>-DÍA 3-</div> <div>Arroz con verduras Hamburguesa burger meat mixta con patatas Yogur y pan</div> <div>Kcal:570Prot:24Lip:27HC:56</div>
<div>-DÍA 6-</div> <div>FESTIVO</div>	<div>-DÍA 7-</div> <div>FESTIVO</div>	<div>-DÍA 8-</div> <div>FESTIVO</div>	<div>-DÍA 9-</div> <div>Sopa de estrellas Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta y pan</div> <div>Kcal:658Prot:23Lip:41HC:48</div>	<div>-DÍA 10-</div> <div>Crema de verduras Filete de pollo empanado con lechuga y zanahoria Natillas y pan</div> <div>Kcal:508Prot:21Lip:15HC:70</div>
<div>-DÍA 13-</div> <div>Judías verdes ECO rehogadas con ajito y zanahoria Albóndigas burger meat mixta al horno con patatas Fruta y pan</div> <div>Kcal:442Prot:15Lip:21HC:49</div>	<div>-DÍA 14-</div> <div>Judías blancas la hortelana Tortilla Española con lechuga y maíz Yogur y pan</div> <div>Kcal:485Prot:21Lip:13HC:71</div>	<div>-DÍA 15-</div> <div>Fideua Filete de merluza en salsa con lechuga Fruta y pan</div> <div>Kcal:351Prot:15Lip:11HC:47</div>	<div>-DÍA 16-</div> <div>Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan</div> <div>Kcal:486Prot:23Lip:19HC:60</div>	<div>-DÍA 17-</div> <div>Arroz blanco con salsa de tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta y pan</div> <div>Kcal:692Prot:21Lip:21HC:105</div>
<div>-DÍA 20-</div> <div>Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con patatas Fruta y pan</div> <div>Kcal:346Prot:19Lip:11HC:43</div>	<div>-DÍA 21-</div> <div>Sopa de lluvia Pizza Postre de navidad y pan</div> <div>Kcal:523Prot:27Lip:17HC:68</div>	<div>-DÍA 22-</div> <div>Macarrones a la napolitana Lomitos de rosada con lechuga y zanahoria Fruta y pan</div> <div>Kcal:447Prot:10Lip:15HC:71</div>	<div>VACACIONES DE INVIERNO</div>	

Menú Neurosaludable


Producto Integral

Producto ecológico

CONCEPCIONISTAS

MENÚ BASAL

DICIEMBRE 2021



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1- Crema de calabaza Ragout de pollo con verduritas y patatas Yogur y pan	-DÍA 2- Lentejas a la riojana Bacalao con tomate y lechuga Fruta y pan	-DÍA 3- Arroz con verduras Hamburguesa burger meat mixta con patatas Yogur y pan
-DÍA 6- FESTIVO	-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Sopa de estrellas Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Crema de verduras Filete de pollo empanado con lechuga y zanahoria Fruta y pan
-DÍA 13- Judías verdes ECO rehogadas con ajito y zanahoria Albóndigas burger meat mixta al horno con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Judías blancas la hortelana Tortilla Española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 15- Fideua Filete de merluza en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 16- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan	-DÍA 17- Arroz blanco con salsa de tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta y pan
-DÍA 20- Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 21- Sopa de lluvia Cinta de lomo a la plancha con lechuga y zanahoria Postre de navidad sin alérgenos y pan	-DÍA 22- Macarrones a la napolitana Lomitos de rosada con lechuga y zanahoria Fruta y pan	VACACIONES DE INVIERNO	
CONCEPCIONISTAS DICIEMBRE 2021 MENÚ SIN FRUTOS SECOS				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1- Crema de calabacín Ragout de pollo con verduritas y patatas Yogur y pan	-DÍA 2- Lentejas a la riojana Bacalao con tomate y lechuga Fruta y pan	-DÍA 3- Arroz con verduras Hamburguesa burger meat mixta con patatas Yogur y pan
-DÍA 6- FESTIVO	-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Sopa de estrellas Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Crema de verduras Filete de pollo empanado con lechuga y zanahoria Natillas y pan
-DÍA 13- Judías verdes ECO rehogadas con ajito y zanahoria Albóndigas burger meat mixta al horno con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Judías blancas la hortelana Tortilla Española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 15- Fideua Filete de merluza en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 16- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan	-DÍA 17- Arroz blanco con salsa de tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta y pan
-DÍA 20- Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 21- Sopa de lluvia Pizza Postre de navidad y pan	-DÍA 22- Macarrones a la napolitana Lomitos de rosada con lechuga y zanahoria Fruta y pan	VACACIONES DE INVIERNO	
CONCEPCIONISTAS DICIEMBRE 2021 MENÚ SIN CALABAZA No se añadirá calabaza en la elaboración de los platos.				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1- Crema de calabaza Ragout de pollo con verduritas y patatas Yogur natural y pan	-DÍA 2- Lentejas con verduras Bacalao al horno con lechuga Fruta y pan	-DÍA 3- Arroz con verduras Hamburguesa de vacuno 100% con patatas Yogur natural y pan
-DÍA 6- FESTIVO	-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Sopa de verduras Tortilla francesa con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Crema de verduras Filete de pollo empanado con lechuga y zanahoria Fruta y pan
-DÍA 13- Judías verdes ECO rehogadas con ajito y zanahoria Ragout de ternera al horno con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Judías blancas la hortelana Tortilla Española con lechuga y maíz Yogur natural y pan	-DÍA 15- Fideua de verduras Filete de merluza en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 16- Sopa de verduras Cocido madrileño sin embutidos Yogur natural y pan	-DÍA 17- Arroz blanco con champiñones Pechuga de pavo con patatas Fruta y pan
-DÍA 20- Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 21- Sopa de verduras Tortilla francesa con lechuga y zanahoria Fruta y pan	-DÍA 22- Macarrones con verduras Lomitos de rosada con lechuga y zanahoria Fruta y pan	VACACIONES DE INVIERNO	

**CONCEPCIONISTAS
DICIEMBRE 2021**

MENÚ SIN FRUTOS SECOS, CERDO, EMBUTIDOS, CITRICOS NI CACAHUETES

No se servirán frutas cítricas como postre.

No se añadirá tomate frito ni colorante alimentario a los platos.

No se utilizarán caldos a base de cerdo en la elaboración de los platos.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1- Crema de calabaza Ragout de pollo con verduritas y patatas Yogur y pan	-DÍA 2- Lentejas a la riojana Bacalao con tomate y lechuga Fruta y pan	-DÍA 3- Arroz con verduras Hamburguesa de vacuno 100% con patatas Yogur y pan
-DÍA 6- FESTIVO	-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Sopa de estrellas Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta y pan
-DÍA 13- Judías verdes ECO rehogadas con ajito y zanahoria Ragout de ternera al horno con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Judías blancas la hortelana Tortilla Española con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 15- Fideua Filete de merluza en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 16- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan	-DÍA 17- Arroz blanco con salsa de tomate Pechuga de pavo con patatas Fruta y pan
-DÍA 20- Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 21- Sopa de lluvia Pizza sin gluten Postre de navidad sin alérgenos y pan	-DÍA 22- Macarrones a la napolitana Merluza al horno con lechuga y zanahoria Fruta y pan	VACACIONES DE INVIERNO	
CONCEPCIONISTAS DICIEMBRE 2021 MENÚ SIN GLUTEN Todo el pan y la pasta de este menú son sin gluten.				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1- Crema de calabaza Ragout de pollo con verduras y patatas Yogur y pan	-DÍA 2- Lentejas a la riojana Bacalao con tomate y lechuga Fruta y pan	-DÍA 3- Arroz con verduras Hamburguesa burger meat mixta con patatas Yogur y pan
-DÍA 6- FESTIVO	-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Sopa de estrellas Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta y pan
-DÍA 13- Judías verdes ECO rehogadas con ajito y zanahoria Albóndigas burger meat mixta al horno con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Judías blancas la hortelana Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Yogur y pan	-DÍA 15- Fideua Filete de merluza en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 16- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Yogur y pan	-DÍA 17- Arroz blanco con salsa de tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta y pan
-DÍA 20- Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 21- Sopa de lluvia Cinta de lomo a la plancha con lechuga y zanahoria Postre de navidad sin alérgenos y pan	-DÍA 22- Macarrones a la napolitana Merluza al horno con lechuga y zanahoria Fruta y pan	VACACIONES DE INVIERNO	

CONCEPCIONISTAS
DICIEMBRE 2021
MENÚ SIN HUEVO

Toda la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1- Crema de calabaza Ragout de pollo con verduritas y patatas Fruta y pan	-DÍA 2- Lentejas a la riojana Bacalao con tomate y lechuga Fruta y pan	-DÍA 3- Arroz con verduras Hamburguesa burger meat mixta con patatas Fruta y pan
-DÍA 6- FESTIVO	-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Sopa de estrellas Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta y pan
-DÍA 13- Judías verdes ECO rehogadas con ajito y zanahoria Albóndigas burger meat mixta al horno con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Judías blancas la hortelana Tortilla Española con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 15- Fideua Filete de merluza en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 16- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 17- Arroz blanco con salsa de tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta y pan
-DÍA 20- Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 21- Sopa de lluvia Pizza sin lactosa Postre de navidad sin alérgenos y pan	-DÍA 22- Macarrones a la napolitana Merluza al horno con lechuga y zanahoria Fruta y pan	VACACIONES DE INVIERNO	
CONCEPCIONISTAS DICIEMBRE 2021 MENÚ SIN LACTOSA NI PROTEÍNA LÁCTEA				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1- Crema de calabaza Ragout de pollo con verduras y patatas Fruta y pan	-DÍA 2- Lentejas a la riojana Bacalao con tomate y lechuga Fruta y pan	-DÍA 3- Arroz con verduras Hamburguesa burger meat mixta con patatas Fruta y pan
-DÍA 6- FESTIVO	-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Sopa de estrellas Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta y pan
-DÍA 13- Judías verdes ECO rehogadas con ajito y zanahoria Albóndigas burger meat mixta al horno con patatas Fruta y pan	-DÍA 14- Judías blancas la hortelana Cinta de lomo a la plancha con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 15- Fideua Filete de merluza en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 16- Sopa de cocido Cocido madrileño completo Fruta y pan	-DÍA 17- Arroz blanco con salsa de tomate Salchichas de pavo con patatas Fruta y pan
-DÍA 20- Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con patatas Fruta y pan	-DÍA 21- Sopa de lluvia Cinta de lomo a la plancha con lechuga y zanahoria Postre de navidad sin alérgenos y pan	-DÍA 22- Macarrones a la napolitana Merluza al horno con lechuga y zanahoria Fruta y pan	VACACIONES DE INVIERNO	

**CONCEPCIONISTAS
DICIEMBRE 2021**

MENÚ SIN HUEVO, LACTOSA NI PROTEÍNA LÁCTEA
Toda la pasta de este menú es apta para alérgicos al huevo.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1- Crema de calabaza Judías verdes con patata Fruta y pan	-DÍA 2- Lentejas con verduras Sopa de verduras Fruta y pan	-DÍA 3- Arroz con verduras Hamburguesa vegetal con patatas Fruta y pan
-DÍA 6- FESTIVO	-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Sopa de verduras Coliflor rehogada Fruta y pan	-DÍA 10- Crema de verduras Hamburguesa vegetal con lechuga y zanahoria Fruta y pan
-DÍA 13- Judías verdes ECO rehogadas con ajito y zanahoria Arroz con calabacín Fruta y pan	-DÍA 14- Judías blancas la hortelana Crema de zanahoria con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 15- Fideua de verduras Hamburguesa vegetal en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 16- Sopa de verduras Garbanzos estofados con verduras Fruta y pan	-DÍA 17- Arroz blanco con salsa de tomate Judías verdes con patatas Fruta y pan
-DÍA 20- Crema de calabacín Acelgas con patatas Fruta y pan	-DÍA 21- Sopa de verduras Pizza vegana Fruta y pan	-DÍA 22- Macarrones a la napolitana Judías verdes rehogadas Fruta y pan	VACACIONES DE INVIERNO	
CONCEPCIONISTAS DICIEMBRE 2021 MENÚ VEGANO				

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		-DÍA 1- Crema de calabaza Ragout de pollo con verduritas y patatas Yogur desnatado y pan	-DÍA 2- Lentejas con verduras Bacalao al horno y lechuga Fruta y pan	-DÍA 3- Arroz con verduras Hamburguesa burger meat mixta con daditos de zanahoria Yogur desnatado y pan
-DÍA 6- FESTIVO	-DÍA 7- FESTIVO	-DÍA 8- FESTIVO	-DÍA 9- Sopa de estrellas Cinta de lomo con lechuga y maíz Fruta y pan	-DÍA 10- Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con lechuga y zanahoria Fruta y pan
-DÍA 13- Judías verdes ECO rehogadas con ajito y zanahoria Albóndigas burger meat mixta al horno con verduritas Fruta y pan	-DÍA 14- Judías blancas la hortelana Tortilla francesa con lechuga y maíz Yogur desnatado y pan	-DÍA 15- Fideua de verduras Filete de merluza en salsa con lechuga Fruta y pan	-DÍA 16- Sopa de verduras Cocido madrileño sin embutidos Yogur desnatado y pan	-DÍA 17- Arroz blanco con champiñones Pechuga de pavo a la plancha con lechuga Fruta y pan
-DÍA 20- Crema de calabacín Jamoncitos de pollo con lechuga Fruta y pan	-DÍA 21- Sopa de lluvia Cinta de lomo a la plancha con lechuga Postre de navidad sin azúcar y pan	-DÍA 22- Macarrones con verduras Merluza al horno con lechuga y zanahoria Fruta y pan	VACACIONES DE INVIERNO	

**CONCEPCIONISTAS
DICIEMBRE 2021
MENÚ BAJO EN COLESTEROL**