

# DICIEMBRE 2016



DICIEMBRE 2016		COCIDO COMPLETO POLLO BAJO EN GRASA Y TERNERA ENSALADA MIXTA LACTEO Y HKUIJA	
JUEVES 1	MACARRONES A LA BOLONESA FLAMENQUIN DE YORK Y QUESO LACTEO Y HKUIJA	LUNES 19	
VIERNES 2	MIENESTRA DE VERDURA EN CREMA CON PICANTOS EN SALSA ALBONDIGAS EN SALSA HKUIJA	MARTES 20	MACARRONES A LA NAPOLITANA MERLUZA AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS HKUIJA
LUNES 5	FIESTA	MIERCOLES 21	PURE DE CALABAZA Y ZANAHORIA FILETE DE LOMO ADOBADO HKUIJA
MIERCOLES 8	LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBOS	JUEVES 22	MENU ESPECIAL
VIERNES 9	TALLARINES CON CHAMPINONES Y GUISANTES ESTOFADO DE TERNERA / MENESTRA HKUIJA	VIERNES 23	
LUNES 12	JUDIAS ESTOFADAS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON CEBOLLA F-KUIJA Y PAN INJEGRAL CREMA DE CALABACIN	LUNES 26	
MARTES 13	MUSLITOS DE POLLO A LA JARDINERA	MARTES 27	
MIERCOLES 14	FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON SALSA MARI PICADILLO DE TOMATE HKUIJA	MIERCOLES 28	
JUEVES 15	HUEVOS RELLENOS DE ATUN Y TOMATE HKUIJA	JUEVES 29	
VIERNES 16	FILETE DE BACALAO EN SALSA VERDE HKUIJA Y PAN INJEGRAL	VIERNES 30	

## Sabías qué?

El cerebro es un órgano que necesita gran cantidad de alimento para poder realizar sus funciones, su peso es el 2% del total del cuerpo pero consume entre el 20 y 30% de las calorías que ingerimos, es el órgano del que parten todas las funciones vitales de nuestro cuerpo y funciona continuamente, gracias a él pensamos, analizamos, vemos, recordamos, aprendemos, relacionamos conceptos, ... diferentes actividades intelectuales y motoras.

La alimentación es la  
más importante para nosotros



Porque no hay mayor beneficio que la salud de nuestros hijos ...  
PUEDES SOLICITAR TODA LA INFORMACION NUTRICIONAL A:  
comercial@complejoaicantara.com  
Tfno: 924261449

Todos nuestros menús están perfectamente adaptados a cualquier alergia que tengan los niños, celíacos, lactosa, huevo, frutos secos.... Las comidas se envían en envases etiquetados aparte para cada niño. Respecto a los niños musulmanos también se adaptan las comidas, cuidando que el día que haya carne se le sustituya el menú por pescado o verdura según nuestro cocinero estime teniendo en cuenta el equilibrio de la comida diaria. Se envía al colegio igualmente separado del resto de los menús y etiquetado.