

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
				1 Judías verdes con patatas Ventresca de merluza a la andaluza con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos	2 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	3 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	VE: 2320/555 GT: 15 GS: 2 HC: 81 AZ: 27 PROT: 27 SAL: 1
4 Alubias pintas estofadas Pollo a la barbacoa con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	5 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Salchichas al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	6 FESTIVO 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	7 PUNTE POR FESTIVO 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	9 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	10 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	VE: 4264/1020 GT: 58 GS: 11 HC: 108 AZ: 20 PROT: 41 SAL: 3
11 Arroz blanco con salsa de tomate Filete de lenguadina a la andaluza con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	12 Lentejas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta	13 Espaguetis con salsa de tomate con queso rallado Revuelto de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	14 Sopa de cocido Cocido completo Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	15 Judías verdes salteadas Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Huevos con Arroz y Fruta	16 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	17 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	VE: 3080/737 GT: 20 GS: 4 HC: 109 AZ: 21 PROT: 40 SAL: 2
18 Lentejas estofadas con verduras Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	19 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Ventresca de merluza con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	20 Alubias blancas estofadas (tomate, puerro, pimiento, zanahoria, calabacín, apio, patata) Hamburguesa a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	21 Crema de calabacín con queso Jamoncitos de pollo al limón con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta	22 Macarrones con salsa de tomate Pizza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	23 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos	24 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Arroz y Lácteos	VE: 3309/792 GT: 25 GS: 6 HC: 105 AZ: 22 PROT: 40 SAL: 2
25 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	26 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	27 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos	28 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	29 VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	30 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	31 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES