

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>3</p> <p>Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:607 Hc:54 Pro:13 Lip:32</p>	<p>4</p> <p>Potaje de Garbanzos (garbanzos, arroz, zanahoria, patata, judías verdes, cebolla) Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan integral (eco.) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos Kcal:619 Hc:0 Pro:0 Lip:32</p>	<p>5</p> <p>Macarrones (eco.) con pisto (con calabacín) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:602 Hc:55 Pro:15 Lip:31</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO Lentejas estofadas con verduras (eco.) Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:629 Hc:56 Pro:15 Lip:29</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Paella de carne (arroz, magro de cerdo, zanahoria, tomate, pimiento) Yogur y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:621 Hc:54 Pro:13 Lip:34</p>	<p>8</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>9</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>
<p>10</p> <p>Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:623 Hc:60 Pro:11 Lip:29</p>	<p>11</p> <p>Patatas estofadas (eco.) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos Kcal:592 Hc:57 Pro:13 Lip:33</p>	<p>12</p> <p>Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Salmón al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:651 Hc:60 Pro:28 Lip:30</p>	<p>13</p> <p>Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con boloñesa de ternera Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:627 Hc:57 Pro:12 Lip:30</p>	<p>14</p> <p>Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Tortilla de patata y calabacín Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:650 Hc:55 Pro:16 Lip:25</p>	<p>15</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta (*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>16</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>17</p> <p>Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Tiras de mar en salsa marinera Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos Kcal:556 Hc:67 Pro:12 Lip:20</p>	<p>18</p> <p>Espirales (eco.) a la napolitana (con zanahoria) Pollo asado al ajillo con tomate aliñado Yogur y pan integral (eco.) (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:639 Hc:48 Pro:17 Lip:37</p>	<p>19</p> <p>Potaje de habichuelas (alubia, arroz, patata, zanahoria, tomate) (eco.) Tortilla francesa casera con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta Kcal:614 Hc:54 Pro:16 Lip:31</p>	<p>20</p> <p>Ensalada mixta (lechuga, zanahoria, tomate y aceitunas) Patatas en amarillo con atún (patata, tomate, pimiento, cebolla, atún) Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:602 Hc:54 Pro:12 Lip:32</p>	<p>21</p> <p>Sopa de pasta (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos Kcal:645 Hc:59 Pro:12 Lip:35</p>	<p>22</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p>23</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>
<p>24</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>29</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>30</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>
<p>31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>						

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