

No Carne

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Valoración |
|--|---|---|--|--|---|
| <p>2</p> <p>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Fruta y pan</p> | <p>3</p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale</p> <p>Filete de merluza a la plancha con patatas dado</p> <p>Fruta y pan integral</p> | <p>4</p> <p>Alubias estofadas con verduras</p> <p>Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> | <p>5</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>6</p> <p>FESTIVO</p> | <p>VE: 2522/603</p> <p>GT: 19</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 86</p> <p>AZ: 23</p> <p>PROT: 33</p> <p>SAL: 2</p> |
| <p>9</p> <p>FESTIVO</p> | <p>10</p> <p>Coditos a la napolitana</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan integral</p> | <p>11</p> <p>Salteado de acelgas con patatas</p> <p>Tortilla francesa con patatas dado</p> <p>Fruta y pan</p> | <p>12</p> <p>Crema de legumbres</p> <p>Abadejo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>13</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> | <p>VE: 2857/683</p> <p>GT: 23</p> <p>GS: 3</p> <p>HC: 101</p> <p>AZ: 22</p> <p>PROT: 35</p> <p>SAL: 2</p> |
| <p>16</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> | <p>17</p> <p>Arroz con salsa de tomate</p> <p>Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras</p> <p>Fruta y pan integral</p> | <p>18</p> <p>Sopa de pasta</p> <p>Revuelto de queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> | <p>19</p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> | <p>20</p> <p>Patatas estofadas con verduras</p> <p>Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> | <p>VE: 2490/596</p> <p>GT: 15</p> <p>GS: 2</p> <p>HC: 90</p> <p>AZ: 24</p> <p>PROT: 31</p> <p>SAL: 3</p> |
| <p>23</p> <p>FESTIVO</p> | <p>24</p> <p>FESTIVO</p> | <p>25</p> <p>FESTIVO</p> | <p>26</p> <p>FESTIVO</p> | <p>27</p> <p>FESTIVO</p> | <p>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p> |
| <p>30</p> <p>FESTIVO</p> | <p>31</p> <p>FESTIVO</p> | | | <p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p> | <p>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p> |