

No Carne

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los menús indicados en este menú.</p>	<p><b>1</b> Garbanzos estofados con arroz Filete de merluza en salsa verde con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p><b>2</b> Sopa de pasta Abadejo a la plancha Fruta y pan</p>	<p><b>3</b> Marmitako de atún Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral</p>	<p><b>4</b> Paella de verduras Timbal de dorada y patatas a lo pobre Fruta y pan</p>	<p>VE: 2681/641 GT: 14 GS: 2 HC: 102 AZ: 21 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p><b>7</b> <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>8</b> <b>FESTIVO</b></p>	<p><b>9</b> Pasta (integral) con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p>	<p><b>10</b> Salteado de judías verdes con patatas Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan integral</p>	<p><b>11</b> Arroz con salsa de tomate Abadejo a la marinera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p>	<p>VE: 2812/673 GT: 20 GS: 2 HC: 98 AZ: 24 PROT: 36 SAL: 3</p>
<p><b>14</b> Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta y pan</p>	<p><b>15</b> Coditos a la napolitana Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta y pan integral</p>	<p><b>16</b> Salteado de acelgas con patatas Tortilla francesa con arroz Fruta y pan</p>	<p><b>17</b> Crema de alubias Gratinado de salmón y patatas panadera al orégano Yogur y pan integral</p>	<p><b>18</b> Arroz con salsa de tomate Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p>	<p>VE: 3028/724 GT: 20 GS: 2 HC: 115 AZ: 23 PROT: 32 SAL: 2</p>
<p><b>21</b> Salteado de judías verdes con patatas Tortilla francesa Fruta y pan</p>	<p><b>22</b> Arroz caldoso de verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras Fruta y pan integral</p>	<p><b>23</b> <b>VACACIONES</b></p>	<p><b>24</b> <b>VACACIONES</b></p>	<p><b>25</b> <b>VACACIONES</b></p>	<p>VE: 2276/545 GT: 10 GS: 1 HC: 96 AZ: 28 PROT: 26 SAL: 2</p>
<p><b>28</b> <b>VACACIONES</b></p>	<p><b>29</b> <b>VACACIONES</b></p>	<p><b>30</b> <b>VACACIONES</b></p>	<p><b>31</b> <b>VACACIONES</b></p>		<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>