

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1
Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan integral

2
Espirales gratinados
Fish and chips de lenguadina con ensalada
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:25 GS:11 HC:59 AZ:16 PROT:31 SAL:1

VE:3.173/759 GT:24 GS:4 HC:119 AZ:40 PROT:46 SAL:1

5
FESTIVO

6
FESTIVO

7
Guiso de lentejas con canela y limón
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

8
FESTIVO

9
Crema de calabacín
Abadejo al horno con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:110 AZ:29 PROT:37 SAL:1

VE:3.060/732 GT:30 GS:4 HC:91 AZ:28 PROT:32 SAL:1

12
Coditos a la napolitana
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

13
Garbanzos estofados con verduras
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

14
Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan

15
Lentejas con quinoa y verduras
Filete de merluza con pisto
Yogur y pan integral

16
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con verduras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:38 GS:4 HC:136 AZ:26 PROT:27 SAL:1

VE:3.555/850 GT:19 GS:2 HC:125 AZ:35 PROT:56 SAL:1

VE:3.060/732 GT:28 GS:2 HC:101 AZ:33 PROT:15 SAL:2

VE:3.194/764 GT:14 GS:3 HC:74 AZ:10 PROT:43 SAL:1

VE:3.281/785 GT:4 GS:1 HC:114 AZ:29 PROT:32 SAL:2

19
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

20
Alubias estofadas con verduras
Abadejo al horno con ensalada de lechuga
Fruta y pan integral

21
Menestra de verduras salteadas
Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

22
Sopa de pasta
Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

23
VACACIONES DE NAVIDAD

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

VE:3.235/774 GT:26 GS:9 HC:77 AZ:26 PROT:39 SAL:1

VE:3.072/735 GT:18 GS:4 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

VE:3.319/794 GT:30 GS:5 HC:84 AZ:14 PROT:56 SAL:1

26
VACACIONES DE NAVIDAD

27
VACACIONES DE NAVIDAD

28
VACACIONES DE NAVIDAD

29
VACACIONES DE NAVIDAD

30
VACACIONES DE NAVIDAD