

MES: Diciembre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Arroz hortelano con legumbres
con verduras
Ensalada completa
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1

3

Ensalada completa
Alubias estofadas con verduras
con patatas fritas
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1

4

Sopa minestrone
Huevos revueltos con ensalada
de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1

5

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Garbanzos salteados
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1

6

FESTIVO

9

FESTIVO

10

Fideuá con verduras
Garbanzos salteados con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2

11

Ensalada completa
Alubias estofadas con verduras
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1

12

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con salteado de
verduras
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1

13

Crema de calabacín
Lentejas estofadas con verduras
con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1

16

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

17

Ensalada completa
Garbanzos estofados con
verduras
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

18

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

VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1

19

Ensalada completa
Lentejas estofadas con verduras
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

20

MENU ESPECIAL
Sopa de fideos
Garbanzos salteados con
patatas fritas
Postre especial y pan

VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1

23

VACACIONES DE NAVIDAD

24

VACACIONES DE NAVIDAD

25

VACACIONES DE NAVIDAD

26

VACACIONES DE NAVIDAD

27

VACACIONES DE NAVIDAD

30

VACACIONES DE NAVIDAD

31

VACACIONES DE NAVIDAD

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. TODOS LOS
MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE
AGUA