

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		<p>1 Potaje de garbanzos con espinacas (zanahoria, patata, cebolla, espinacas) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.779/426 GT:16 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>2 Coditos a la boloñesa (carne de ternera, tomate, cebolla y especias) Merluza a la andaluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.264/542 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>3 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Abadejo a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Yogur y pan (eco.) VE:1.535/367 GT:12 GS:0 HC:47 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>
<p>6 <b>FESTIVO</b> Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Palometa a la griega (tomate y cebolla) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.823/436 GT:16 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:23 SAL:0</p>	<p>7 Fideos con verduras (pimiento, cebolla, zanahoria, guisante, tomate) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de tomate Yogur y pan integral (eco.) VE:2.034/487 GT:18 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>8 <b>FESTIVO</b> Espaguetis pomodoro (tomate frito, pimiento, cebolla) Hamburguesa (ternera y pollo) en salsa (tomate, cebolla, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.773/424 GT:17 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>9 Lentejas estofadas con chorizo Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.556/372 GT:16 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>10 Arroz cocido con salsa de tomate Pinchito de ave adobado con patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.169/519 GT:19 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>
<p>13 Alubias (eco.) estofadas con chorizo (chorizo, zanahoria, pimiento, tomate, patata) Stick de pollo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.761/421 GT:22 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>14 Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Salmón al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.044/489 GT:19 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>15 Sopa de puchero casero (eco.) (cerdo, pollo, verdura, patata) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Yogur y pan (eco.) VE:2.354/563 GT:26 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>16 Crema parmentier (eco.) (patata y puerro) Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.473/352 GT:11 GS:0 HC:43 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>17 Arroz marinero (bacalao, pimiento, guisante, cebolla, judía verde) Croquetas y empanadillas con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Flan y pan (eco.) VE:2.169/519 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>
<p>20 Macarrones (eco.) con salsa de tomate Pollo empanado con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (eco.) VE:1.525/365 GT:14 GS:0 HC:44 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>21 Lentejas estofadas con chorizo Salchichas al horno con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.903/455 GT:18 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>22 Sopa de pollo con fideos Filete de merluza a la andaluza con patatas asadas Postre especial y pan (eco.) VE:2.082/498 GT:14 GS:0 HC:78 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>23 Arroz cocido con salsa de tomate Tortilla francesa de queso con menestra de verduras salteadas Yogur y pan (eco.) VE:2.397/574 GT:27 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>24 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>
<p>27 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>28 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>29 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>30 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>31 <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>