

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<p>1</p> <p>Arroz cocido con salsa de tomate Pizza margarita Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.236/535 GT:20 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>4</p> <p>Lentejas estofadas con arroz (zanahoria, cebolla, patata, tomate) (eco.) Palometa con zanahoria y patata al horno Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.863/446 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>5</p> <p>Crema de brócoli y patata (eco) con picatostes Pollo asado provenzal con patatas asadas Natillas y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>6 <b>RECOMENDACION FESTIVO</b></p> <p>Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Filete de merluza rebozada con guisantes salteados Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.095/501 GT:17 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>7 <b>RECOMENDACION FESTIVO</b></p> <p>Macarrones a la italiana (tomate y cebolla) con queso rallado Tortilla francesa al horno con guisantes rehogados Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.996/477 GT:17 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>8 <b>RECOMENDACION FESTIVO</b></p> <p>Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Flamenquines Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.987/475 GT:19 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>
<p>11</p> <p>Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Revuelto de patatas con atún con ensalada de tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.020/483 GT:18 GS:0 HC:64 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>12</p> <p>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Filete de merluza rebozada con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.087/499 GT:16 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>13</p> <p>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Salchichas Frankfurt al horno con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.900/455 GT:19 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>14</p> <p>Patatas a la riojana con chorizo (tomate, pimiento, cebolla) Flamenquines con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>15</p> <p>Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) con picatostes Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Natillas y pan (eco.)</p> <p>VE:2.004/479 GT:18 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>
<p>18</p> <p>Tallarines con tomate y queso Croquetas, buñuelos de bacalao y Nuggets de pollo con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.989/476 GT:16 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:13 SAL:0</p>	<p>19</p> <p>Pisto manchego con huevo Hamburguesa de potón y merluza con tomate con patatas chips Piña en su jugo y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.878/449 GT:17 GS:0 HC:56 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>20</p> <p>Puchero de garbanzos con arroz (eco.) (patata, judía verde, cebolla, zanahoria, calabaza) Pizza Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.906/456 GT:17 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>21</p> <p>Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) con queso rallado Libritos de lomo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.318/555 GT:23 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>22</p> <p>Sopa castellana Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Flan y pan (eco.)</p> <p>VE:1.898/454 GT:15 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>
<p>25</p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>26</p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>27</p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>28</p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p>29</p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>