

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1 Crema de verduras (calabacín, zanahoria, patata) (eco.) Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Yogur y pan integral (eco.) VE:2.536/607 GT:32 GS:5 HC:50 AZ:19 PROT:15 SAL:4</p>	<p>2 Potaje de garbanzos con magro (zanahoria, patata, judía verde, cebolla) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.545/609 GT:35 GS:4 HC:50 AZ:3 PROT:12 SAL:3</p>	<p>3 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Fideuá a la marinera (pota, merluza) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.544/609 GT:30 GS:2 HC:58 AZ:4 PROT:15 SAL:4</p>	<p>4 Macarrones (eco.) con salsa italiana (tomate y cebolla) Filete de merluza a la crema con calabacín horneado Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.528/605 GT:30 GS:2 HC:57 AZ:7 PROT:15 SAL:4</p>
<p>7RECOMENDACION FESTIVO Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Paella mediterránea (magro de cerdo y pollo) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.308/552 GT:30 GS:3 HC:59 AZ:5 PROT:10 SAL:3</p>	<p>8RECOMENDACION FESTIVO Espirales (eco.) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla) Palometa en salsa verde con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.547/609 GT:30 GS:2 HC:55 AZ:6 PROT:15 SAL:3</p>	<p>9 Crema parmentier (eco.) (patata y puerro) Albóndigas mixtas (cerdo y ternera) guisadas a la jardinera (guisantes, cebolla, zanahoria, patata, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.497/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:9 PROT:14 SAL:5</p>	<p>10 Sopa de pescadores (merluza, patata, cebolla, zanahoria) Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.565/614 GT:32 GS:4 HC:60 AZ:6 PROT:13 SAL:7</p>	<p>11 Cazuela de lentejas (eco.) con arroz (arroz, tomate, zanahoria, cebolla) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur y pan (eco.) VE:2.553/611 GT:32 GS:8 HC:52 AZ:23 PROT:15 SAL:4</p>
<p>14 Macarrones (eco.) con salsa pomodoro (tomate) Hamburguesa de salmón al horno Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.331/558 GT:32 GS:2 HC:55 AZ:4 PROT:12 SAL:3</p>	<p>15 Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.) Tortilla de patata y calabacín con AOVE Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:2.533/606 GT:33 GS:4 HC:54 AZ:8 PROT:12 SAL:5</p>	<p>16 Crema de zanahoria (eco.) (patata y zanahoria) Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.493/597 GT:30 GS:4 HC:53 AZ:4 PROT:15 SAL:5</p>	<p>17 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Lentejas estofadas a la extremeña con chorizo y morcilla Yogur y pan (eco.) VE:2.500/598 GT:35 GS:5 HC:50 AZ:21 PROT:15 SAL:4</p>	<p>18 Arroz tres delicias de hortalizas (arroz, pimiento, guisante, calabacín, zanahoria, maíz) Cazuela de patatas y lubina Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.519/603 GT:30 GS:3 HC:57 AZ:4 PROT:14 SAL:4</p>
<p>21 Gazpacho Potaje de garbanzos con magro (zanahoria, patata, judía verde, cebolla) Yogur y pan (eco.) VE:2.518/602 GT:33 GS:4 HC:60 AZ:21 PROT:14 SAL:3</p>	<p>22 Macarrones con tomate (eco.) Salchichas Frankfurt Postre especial y pan integral (eco.) VE:2.546/609 GT:32 GS:7 HC:51 AZ:2 PROT:15 SAL:5</p>	<p>23 Arroz caldoso de verduras Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.405/575 GT:30 GS:4 HC:58 AZ:1 PROT:10 SAL:3</p>	<p>24</p>	<p>25</p>
<p>28</p>	<p>29</p>	<p>30</p>	<p>31</p>	