

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 2022

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

C.E.I.P. Concepción de Estevarena - 41004745

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<b>1</b> Arroz marinero (cebolla, pimiento, guisante, judía verde, bacalao, dorada) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.)	<b>2</b> Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz) Pollo al chilindrón (tomate, cebolla, pimiento, especias) Fruta de temporada y pan (eco.)
<b>5</b> Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)	<b>6 RECOMENDACION FESTIVO</b> Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.) (patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y pimiento (eco.) Fruta de temporada y pan integral (eco.)	<b>7</b> Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera) Yogur y pan (eco.)	<b>8 FESTIVO</b> Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.)	<b>9</b> Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.)
<b>12</b> Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Yogur y pan (eco.)	<b>13</b> Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) Dados de pechuguitas de pollo guisadas con arroz pilaf (tomate, especias) Fruta de temporada y pan integral (eco.)	<b>14</b> Arroz caldoso con verduras (eco.) (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli) Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa Fruta de temporada y pan (eco.)	<b>15</b> Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Tortilla de patata y calabacín al horno con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.)	<b>16</b> Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Macarrones (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, cebolla, zanahoria, dorada) Fruta de temporada y pan (eco.)
<b>19</b> Crema de hortalizas eco. (patata, zanahoria, calabacín, judía verde, guisante) Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan (eco.)	<b>20</b> Lentejas a la hortelana (eco.) (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) Queso fresco con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral (eco.)	<b>21</b> Coditos (eco.) con salsa de tomate y cebolla Salchichas Frankfurt con patatas chips Yogur y pan (eco.)	<b>22</b> Patatas bravas con tomate Pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (eco.)	<b>23</b> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>
<b>26</b> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<b>27</b> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<b>28</b> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<b>29</b> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<b>30</b> <p style="text-align: center;"><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>