

*Menú Primaria. Diciembre 2022

Basal - - Cocina Central Málaga y Córdoba (Mediterránea)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

5 Alubias Blancas Guisadas
Tortilla Francesa 3
Tomate Natural 9T-12
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 690 Lip: 21,70 Prot: 25,31 HC: 101,60

Cena: Arroz + Ave + Lácteo o Fruta

12 Crema de Verduras
Tallarines Boloñesa 1-3T
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 788 Lip: 26,00 Prot: 23,06 HC: 118,07

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo o Fruta

19 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Tortilla Francesa 3
Ensalada de Lechuga 12
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 618 Lip: 17,80 Prot: 15,94 HC: 101,67

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

26

6 Macarrones con Tomate y Albahaca 1-3T-9T
Marmitako de Atún Guisado 4-6-9T-12
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada 9T



Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

13 Arroz Caldoso de Verduras
Tortilla de Patatas con Cebolla 3
Ensalada de Lechuga 12
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 656 Lip: 20,01 Prot: 16,24 HC: 106,80

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

20 Crema de Calabacín
Espaguetis Boloñesa 1-3T
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 698 Lip: 20,47 Prot: 23,87 HC: 106,31

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

27

7 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco 7-12
Puchero 9T-9
Pan Blanco 1-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 732 Lip: 24,61 Prot: 29,11 HC: 98,03

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

14 Ensalada de Lechuga, Col, Zanahoria, Maíz y Huevo cocido 3-12
Lentejas guisadas con Arroz 1T
Pan Blanco 1-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 703 Lip: 25,16 Prot: 29,48 HC: 93,23

Cena: Pasta + Pescado + Fruta

21 Ensalada de Lechuga, Maíz y Queso Fresco 7-12
Cazuela de Fideos con Choco 1-2T-3T-4T-9T-12-14
Pan Blanco 1-11T
Yogur Natural Azucarado 7

Kcal: 579 Lip: 21,03 Prot: 21,16 HC: 77,33

Cena: Arroz + Ave + Fruta

28

1 Crema de Zanahoria
Albóndigas de Cerdo al Horno a la Jardinera 6-12
Patatas Panaderas al Vapor 9T
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 594 Lip: 21,56 Prot: 25,53 HC: 85,16

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

8 Crema de Calabaza
Hamburguesa de Ternera a la Plancha con Cebolla Pochada 6-12
Arroz Pilaf Salteado 9T
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada



Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

15 Crema de Calabacín
Jamoncito de Pollo al Horno 9T-12
Patatas Panaderas al Vapor 9T
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 619 Lip: 22,88 Prot: 27,72 HC: 79,28

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo o Fruta

22 Sopa de Verduras con Garbanzos 9-9T
Muslito de Pollo al Horno al Ajillo 9T-12
Patatas al Horno a la Provenzal 9T
Pan Blanco 1-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 658 Lip: 17,75 Prot: 32,86 HC: 95,47

Cena: Pasta + Pescado + Lácteo o Fruta

29

2 Lacitos con Salsa de Tomate y Orégano 1-3T
Jureles al Horno en Salsa de Adobo 4-9T-12
Ensalada Clásica 12
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 648,27 Lip: 23,03 Prot: 35,24 HC: 74,26

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

9 Arroz al Vapor con Salsa de Tomate
Merluza al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo 2T-4-12-14T
Ensalada Mézclum 12
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 598,59 Lip: 19,18 Prot: 26,37 HC: 82,31

Cena: Verdura + Carne + Lácteo o Fruta

16 Espirales con Salsa de Tomate y Queso Rallado 1-3T-7
Jureles al Horno Encebollados 4-9T-12
Ensalada Rústica 12
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T
Fruta de Temporada

Kcal: 698,94 Lip: 26,15 Prot: 36,69 HC: 79,74

Cena: Verdura + Ave + Lácteo o Fruta

23 Lentejas con Verduras cocidas 1T
Bacalao al Horno a la Riojana 4-9T-12-14T
Ensalada Rústica 12
Pan integral (harina integral 50%) 1-11T
Fruta de Temporada 9T

Kcal: 679,98 Lip: 16,89 Prot: 37,95 HC: 98,69

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo o Fruta

30

ALÉRGICOS
1-Gluten
2-Crustáceo
3-Huevo
4-Pescado
5-Cacahuete
6-Soja
7-Leche y Derivados
8-Frutos Secos
9-Apio
10-Mostaza
11-Sesamo
12-Sulfitos
13-Altramuces
14-Moluscos

mediterránea

El método del plato saludable ayuda elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad de frutas y verduras, ¼ de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y ¼ de cereales integrales, sus derivados y patatas. Además debemos evitar alimentos procesados, comida rápida y bebidas azucaradas.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.

*Menú Primaria. Diciembre 2022

Basal / - . - Cocina Central Málaga y Córdoba (Mediterranea)

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

ALÉRGENOS

- 1-Gluten
- 2-Crustaceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Cacahuete
- 6-Soja
- 7-Leche y Derivados
- 8-Frutos Secos
- 9-Apio
- 10-Mostaza
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Altramuces
- 14-Moluscos

mediterránea

El método del plato saludable ayuda elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos: la mitad de frutas y verduras, $\frac{1}{4}$ de proteínas (legumbres, pescado, huevo, carnes blancas y frutos secos) y $\frac{1}{4}$ de cereales integrales, sus derivados y patatas. Además debemos evitar alimentos procesados, comida rápida y bebidas azucaradas.
Fruta de Temporada: Mandarina, Manzana, Naranja, Pera y Plátano.