

Semana del 1 de Diciembre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO					ARROZ TRES DELICIAS (arroz, aceite, sal, ajo, tortilla a la francesa, jamón cocido)
2º PLATO					FINGER DE POLLO
ACOMPAÑANTE					PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
POSTRE					PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 4 al 8 de Diciembre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	MACARRONES (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	POTAJE DE GARBANZOS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	FIESTA	FIESTA	FIESTA
2º PLATO	BOQUERONES FRITOS	HUEVO CON TOMATE			
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)			
POSTRE	PERA	PLATANO			

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 11 al 15 de Diciembre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras de temporada, patata, cebolla, queso en porciones, nata , aceite y sal)	MACARRONES (Pasta , tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	SOPA DE PESCADO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)
2º PLATO	CALAMARES FRITOS	CARRILLADA EN SALSA DE ALMENDRAS (carne de cerdo, zanahoria, miel, aceite y sal)	PESCADO AL HORNO	TORTILLA PATATAS (Patatas, huevo, sal y aceite)	ARROZ A LA CUBANA Y SALCHICHAS (arroz, tomate frito, aceite, sal, ajo, huevo duro, salchichas)
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
POSTRE	MANZANA	MANDARINA	YOGUR	PLATANO	MANZANA

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 18 al 21 de Diciembre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, aceitunas, huevo, atún, tomate)	SOPA EN BLANCO (rosada, tomate, pimiento, cebolla, ajo, patatas)	CREMA DE VERDURAS (verduras varias, patata, cebolla, aceite y sal)	ENTRANTES (surtido de embutidos)	¡FELIZ! ¡¡NAVIDAD!! 
2º PLATO	MACARRONES (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, carne de cerdo molida, sal)	CARNE EN SALSA	TORTILLA PATATAS (Patatas, huevo, sal y aceite)	PIZZAS Y PATATAS FRITAS	
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	
POSTRE	MANZANA	PLÁTANO	PERA	DULCES NAVIDEÑOS	

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.