

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			<p>1 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.) VE:2.344/561 GT:26 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>2 Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (zanahoria, pimiento, patata, arroz) Pollo al chilindrón (tomate, cebolla, pimiento, especias) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.113/505 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>
<p>5 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (patata, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.785/427 GT:11 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>6 RECOMENDACION FESTIVO 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.) VE:1.645/394 GT:19 GS:0 HC:41 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>7 Ensalada completa (lechuga, zanahoria, tomate, aceitunas, maíz) Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, cebolla, carne de ternera) Yogur y pan (eco.) VE:2.342/560 GT:23 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>8 FESTIVO Sopa de ave con pasta (eco.) (cebolla, zanahoria, patata, pollo) Merluza a la roteña (zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.910/457 GT:16 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>9 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.366/566 GT:24 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>
<p>12 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.) VE:1.817/435 GT:18 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>13 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.) VE:1.787/427 GT:13 GS:0 HC:58 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>14 Arroz caldoso con verduras (eco.) (cebolla, zanahoria, tomate, pimiento, brócoli) Hamburguesa de pescado (potón, merluza, pulpo) en salsa Fruta de temporada y pan (eco.) VE:2.210/529 GT:17 GS:0 HC:76 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>15 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.) VE:2.263/541 GT:19 GS:0 HC:76 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>16 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.) VE:2.022/484 GT:19 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:11 SAL:0</p>
<p>19 Crema de hortalizas eco. (patata, zanahoria, calabacín, judía verde, guisante) Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y tomate Flan y pan (eco.) VE:2.248/538 GT:24 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>20 Lentejas a la hortelana (eco.) (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) Queso fresco con tomate aliñado Fruta de temporada y pan integral (eco.) VE:1.771/424 GT:16 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:23 SAL:0</p>	<p>21 Coditos (eco.) con salsa de tomate y cebolla Salchichas Frankfurt con patatas chips Yogur y pan (eco.) VE:1.758/420 GT:15 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>22 Patatas bravas con tomate Pollo empanado con ensalada de lechuga y maíz Postre especial y pan (eco.) VE:2.255/540 GT:21 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>23 Crema ceci con patata, manzana y quinoa Pizza Fruta de temporada y pan (eco.) VE:1.654/396 GT:15 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>26 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29 VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>30 VACACIONES DE NAVIDAD</p>