

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE** 

**MES:** Diciembre 2020

**COLEGIO:** - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p><b>1</b>                      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><b>2</b>                      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><b>3</b>                      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><b>4</b>                      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><b>7</b><b>RECOMENDACION FESTIVO</b>                      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><b>8</b><b>RECOMENDACION FESTIVO</b>                      Espirales (eco.) con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla)                      Palometa al horno 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><b>9</b>                      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><b>10</b>                      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><b>11</b>                      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><b>14</b>                      Macarrones (eco.) con salsa pomodoro (tomate)                      Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de lechuga, tomate y remolacha                      Fruta de temporada y pan (eco.)                      VE:2.331/558 GT:32 GS:2 HC:55 AZ:4 PROT:12 SAL:3</p>	<p><b>15</b>                      Guiso de alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, tomate, pimiento) (eco.)                      Tortilla de patata y calabacín con AOVE con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas                      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><b>16</b>                      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><b>17</b>                      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><b>18</b>                      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><b>21</b>                      Gazpacho                      Potaje de garbanzos con pollo (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><b>22</b>                      Macarrones con tomate (eco.)                      Salchichas Frankfurt con patatas asadas                      Postre especial y pan integral (eco.)                      VE:2.546/609 GT:32 GS:7 HC:51 AZ:2 PROT:15 SAL:5</p>	<p><b>23</b>                      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><b>24</b>  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>25</b>  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>
<p><b>28</b>  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>29</b>  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>30</b>  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>31</b>  <b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	