

MES: Diciembre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.076/736 GT:18 GS:3 HC:108 AZ:25 PROT:26 SAL:1

3
Garbanzos estofados
Filete de merluza con patatas fritas
Fruta y pan integral

VE:3.331/797 GT:44 GS:6 HC:135 AZ:29 PROT:39 SAL:1

4
Sopa de pasta
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:15 GS:3 HC:117 AZ:28 PROT:41 SAL:1

5
Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Abadejo con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.269/782 GT:14 GS:4 HC:61 AZ:16 PROT:36 SAL:1

6
FESTIVO

9
FESTIVO

10
Fideuá con verduras
Filete de lenguadina al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:17 GS:3 HC:91 AZ:26 PROT:36 SAL:2

11
Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.089/739 GT:10 GS:1 HC:111 AZ:29 PROT:37 SAL:1

12
Arroz con salsa de tomate
Albóndigas de merluza y pota en salsa con salteado de verduras
Yogur y pan integral

VE:3.072/735 GT:32 GS:7 HC:84 AZ:14 PROT:29 SAL:1

13
Crema de calabacín
Abadejo al horno con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.315/793 GT:16 GS:3 HC:83 AZ:29 PROT:41 SAL:1

16
Arroz con salsa de tomate
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

17
Garbanzos estofados con verduras
Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

18
Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1

19
Lentejas estofadas con verduras
Filete de caballa con pisto
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1

20
MENU ESPECIAL
Sopa de pasta
Tortilla francesa con patatas fritas
Postre especial y pan

VE:3.281/785 GT:5 GS:1 HC:115 AZ:31 PROT:36 SAL:1

23
VACACIONES DE NAVIDAD

24
VACACIONES DE NAVIDAD

25
VACACIONES DE NAVIDAD

26
VACACIONES DE NAVIDAD

27
VACACIONES DE NAVIDAD

30
VACACIONES DE NAVIDAD

31
VACACIONES DE NAVIDAD

Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA