

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

3
Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento)
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
Kcal:690 Hc:76 Pro:31 Lip:32

4
Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro)
Lomo adobado con patatas fritas
Yogur de soja y pan
Kcal:835 Hc:71 Pro:44 Lip:35

5
Casquete (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes)
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta en almíbar y pan
Kcal:775 Hc:77 Pro:36 Lip:39

6
FESTIVO

7
FESTIVO

10
Arroz con salsa de tomate
Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Kcal:660 Hc:95 Pro:30 Lip:32

11
Macarrones pomodoro
Filete de merluza a la plancha con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Yogur de soja y pan
Kcal:681 Hc:83 Pro:33 Lip:25

12
Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo)
Carne mechada con zanahorias baby
Fruta en almíbar y pan
Kcal:646 Hc:78 Pro:37 Lip:23

13
Crema de calabacín (calabacín, patata)
Pechuga de pollo a la plancha con patatas fritas
Fruta y pan
Kcal:638 Hc:65 Pro:28 Lip:32

14
Sopa de fideos
Abadejo al horno con judías verdes salteadas
Yogur de soja y pan
Kcal:571 Hc:62 Pro:26 Lip:11

17
Crema de calabaza
Bacalao al horno con patatas fritas
Fruta y pan
Kcal:620 Hc:69 Pro:39 Lip:23

18
Sopa de fideos
Pollo en salsa con judías verdes salteadas
Yogur de soja y pan
Kcal:781 Hc:63 Pro:38 Lip:29

19
Cocido andaluz (calabaza, judías verdes, zanahoria, patata, chorizo)
Abadejo en salsa verde con ensalada de lechuga y tomate
Fruta en almíbar y pan
Kcal:722 Hc:88 Pro:37 Lip:26

20
Macarrones con salsa de tomate
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Kcal:694 Hc:91 Pro:37 Lip:23

21
Arroz a la napolitana
Lomo a la plancha con patatas fritas
Postre especial y pan
Kcal:942 Hc:105 Pro:33 Lip:46

24
VACACIONES

25
VACACIONES

26
VACACIONES

27
VACACIONES

28
VACACIONES

31
VACACIONES