

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 y pan
Kcal:801 Hc:56 Pro:45 Lip:37

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:20

11
Coditos gratinados
Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz)
Yogur y pan
Kcal:754 Hc:94 Pro:25 Lip:32

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)
Albóndigas en salsa con patatas fritas
Fruta y pan
Kcal:664 Hc:69 Pro:18 Lip:20

14
Sopa de fideos
Abadejo al horno con judías verdes salteadas
Yogur y pan
Kcal:537 Hc:47 Pro:28 Lip:14

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

18
Sopa de lluvia
Pollo en salsa con judías verdes salteadas
Yogur y pan
Kcal:747 Hc:47 Pro:40 Lip:32

19
Cecido andaluz (calabaza, judías verdes, zanahoria, patata, chorizo)
San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate
Fruta en almíbar y pan
Kcal:733 Hc:98 Pro:25 Lip:30

20
Macarrones con salsa de tomate
Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
Kcal:805 Hc:91 Pro:28 Lip:39

21
Arroz a la napolitana
Hamburguesa al horno con patatas fritas
Postre especial y pan
Kcal:750 Hc:106 Pro:21 Lip:30

24
VACACIONES

25
VACACIONES

26
VACACIONES

27
VACACIONES

28
VACACIONES

31
VACACIONES