

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2018

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>3</p> <p>Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos Kcal:690 Hc:76 Pro:31 Lip:32</p>	<p>4</p> <p>Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:801 Hc:56 Pro:45 Lip:37</p>	<p>5</p> <p>Cascote (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos Kcal:720 Hc:95 Pro:19 Lip:33</p>	<p>6</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>7</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>8</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>9</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>
<p>10</p> <p>Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos Kcal:660 Hc:95 Pro:30 Lip:20</p>	<p>11</p> <p>Coditos gratinados Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta Kcal:754 Hc:94 Pro:25 Lip:32</p>	<p>12</p> <p>Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Carne mechada con zanahorias baby Fruta en almíbar y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta Kcal:646 Hc:78 Pro:37 Lip:23</p>	<p>13</p> <p>Crema de calabacín (calabacín, patata) Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos Kcal:664 Hc:69 Pro:18 Lip:20</p>	<p>14</p> <p>Sopa de fideos Abadejo al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta Kcal:537 Hc:47 Pro:28 Lip:14</p>	<p>15</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>16</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>17</p> <p>Crema de calabaza Bacalao al horno con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta Kcal:620 Hc:69 Pro:39 Lip:23</p>	<p>18</p> <p>Sopa de lluvia Pollo en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta Kcal:747 Hc:47 Pro:40 Lip:32</p>	<p>19</p> <p>Cócido 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 (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos Kcal:733 Hc:98 Pro:25 Lip:30</p>	<p>20</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos Kcal:805 Hc:91 Pro:28 Lip:39</p>	<p>21</p> <p>Arroz a la napolitana Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta Kcal:750 Hc:106 Pro:21 Lip:30</p>	<p>22</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>23</p> <p>(**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>
<p>24</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>25</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>26</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta</p>	<p>27</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>29</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p>30</p> <p>(**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>31</p> <p style="text-align: center;">VACACIONES</p> <p>(**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>						

(* Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES