

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1 Crema de verduras Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Pasta y Fruta <small>VE:2.332/558 GT:28 GS:8 HC:61 AZ:12 PROT:29 SAL:2</small>	2 Lentejas estofadas con chorizo Filete de lenguadina al horno con judías salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos <small>VE:3.380/809 GT:11 GS:2 HC:133 AZ:21 PROT:45 SAL:1</small>	3 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	4 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
5 Puchero Pollo asado al romero con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta <small>VE:2.872/687 GT:12 GS:2 HC:95 AZ:28 PROT:52 SAL:2</small>	6 FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	7 Arroz con salsa de tomate Varitas de merluza con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos <small>VE:3.749/897 GT:32 GS:3 HC:129 AZ:21 PROT:22 SAL:3</small>	8 FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Pasta y Lácteos <small>VE:2.776/664 GT:27 GS:2 HC:92 AZ:25 PROT:15 SAL:2</small>	10 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	11 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta
12 Sopa de ave con pasta Lomo adobado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos <small>VE:2.240/536 GT:17 GS:4 HC:67 AZ:20 PROT:34 SAL:1</small>	13 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta <small>VE:2.783/666 GT:23 GS:5 HC:82 AZ:14 PROT:39 SAL:1</small>	14 Crema de verduras Pollo asado a la manzana con patatas fritas Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta <small>VE:2.734/654 GT:20 GS:3 HC:86 AZ:26 PROT:34 SAL:1</small>	15 Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza a la griega con judías salteadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta <small>VE:3.201/766 GT:17 GS:4 HC:107 AZ:13 PROT:41 SAL:1</small>	16 Arroz tres delicias Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta <small>VE:3.687/882 GT:32 GS:4 HC:120 AZ:21 PROT:25 SAL:3</small>	17 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos	18 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
19 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta <small>VE:2.614/625 GT:11 GS:1 HC:102 AZ:20 PROT:26 SAL:1</small>	20 Crema de calabacín Pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Legumbres y Fruta <small>VE:2.613/625 GT:27 GS:7 HC:66 AZ:14 PROT:31 SAL:1</small>	21 Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos <small>VE:3.454/826 GT:24 GS:2 HC:115 AZ:19 PROT:38 SAL:3</small>	22 ESPECIAL NAVIDAD Sopa de estrellas Albóndigas a la jardinera Postre especial y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta <small>VE:2.695/645 GT:25 GS:10 HC:75 AZ:24 PROT:31 SAL:3</small>	23 VACACIONES NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	24 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	25 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta
26 VACACIONES NAVIDAD 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	27 VACACIONES NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	28 VACACIONES NAVIDAD 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	29 VACACIONES NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	30 VACACIONES NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta	31 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos	

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Crema de verduras Hamburguesa al horno con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan (sin gluten) <small>VE:2.399/574 GT:33 GS:10 HC:59 AZ:12 PROT:27 SAL:2</small>	2 Lentejas estofadas con chorizo Filete de lenguadina al horno con judías salteadas Fruta de temporada y pan (sin gluten) <small>VE:3.447/825 GT:16 GS:4 HC:131 AZ:20 PROT:43 SAL:1</small>
5 Puchero Pollo asado al romero con zanahoria al vapor Fruta de temporada y pan (sin gluten) <small>VE:2.939/703 GT:17 GS:4 HC:93 AZ:27 PROT:50 SAL:3</small>	6 FESTIVO	7 Arroz con salsa de tomate Fingers de pollo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (sin gluten) <small>VE:4.042/967 GT:21 GS:5 HC:130 AZ:19 PROT:31 SAL:1</small>	8 FESTIVO	9 Crema de zanahoria Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (sin gluten) <small>VE:2.842/680 GT:32 GS:4 HC:90 AZ:24 PROT:13 SAL:2</small>
12 Sopa de ave con pasta Lomo adobado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (sin gluten) <small>VE:2.307/552 GT:22 GS:6 HC:65 AZ:19 PROT:32 SAL:1</small>	13 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan (sin gluten) <small>VE:2.850/682 GT:28 GS:7 HC:80 AZ:13 PROT:37 SAL:2</small>	14 Crema de verduras Pollo asado a la manzana con patatas fritas Fruta de temporada y pan (sin gluten) <small>VE:2.801/670 GT:25 GS:5 HC:84 AZ:25 PROT:32 SAL:1</small>	15 Lentejas estofadas con chorizo Filete de merluza a la griega con judías salteadas Yogur y pan (sin gluten) <small>VE:3.267/782 GT:22 GS:6 HC:105 AZ:13 PROT:39 SAL:2</small>	16 Arroz tres delicias Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (sin gluten) <small>VE:3.754/898 GT:37 GS:6 HC:118 AZ:21 PROT:23 SAL:3</small>
19 Macarrones a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (sin gluten) <small>VE:2.680/641 GT:16 GS:3 HC:100 AZ:19 PROT:24 SAL:1</small>	20 Crema de calabacín Fingers de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (sin gluten) <small>VE:3.524/843 GT:31 GS:10 HC:79 AZ:13 PROT:30 SAL:1</small>	21 Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (sin gluten) <small>VE:3.521/842 GT:29 GS:4 HC:113 AZ:19 PROT:36 SAL:3</small>	22 Sopa de estrellas Albóndigas a la jardinera Yogur y pan (sin gluten) <small>VE:2.458/588 GT:29 GS:13 HC:56 AZ:10 PROT:29 SAL:3</small>	23 VACACIONES NAVIDAD
26 VACACIONES NAVIDAD	27 VACACIONES NAVIDAD	28 VACACIONES NAVIDAD	29 VACACIONES NAVIDAD	30 VACACIONES NAVIDAD

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: SAN MIGUEL

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1
Crema de verduras
Hamburguesa al horno con
ensalada de lechuga y cebolla
Yogur y pan

VE:2.332/558 GT:28 GS:8 HC:61 AZ:12 PROT:29 SAL:2

2
Crema de lentejas
Filete de lenguadina al horno
con judías salteadas
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:3.508/839 GT:13 GS:2 HC:138 AZ:23 PROT:47 SAL:2

5
Puré de patatas
Pollo asado al romero con
zanahoria al vapor
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:2.274/544 GT:11 GS:3 HC:74 AZ:22 PROT:39 SAL:1

6
FESTIVO

7
Crema de verduras
Varitas de merluza con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:3.164/757 GT:33 GS:3 HC:96 AZ:24 PROT:19 SAL:3

8
FESTIVO

9
Crema de zanahoria
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:2.826/676 GT:27 GS:2 HC:95 AZ:25 PROT:15 SAL:2

12
Crema de zanahoria
Lomo adobado con ensalada de
lechuga y zanahoria
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:2.466/590 GT:21 GS:4 HC:76 AZ:25 PROT:28 SAL:1

13
Crema de alubias
Tortilla francesa de atún con
ensalada de lechuga y cebolla
Yogur y pan

VE:2.738/655 GT:25 GS:6 HC:76 AZ:14 PROT:36 SAL:2

14
Crema de verduras
Pollo asado a la manzana con
patatas fritas
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:2.784/666 GT:20 GS:3 HC:89 AZ:26 PROT:34 SAL:1

15
Crema de lentejas
Filete de merluza a la griega con
judías salteadas
Yogur y pan

VE:3.278/784 GT:19 GS:4 HC:110 AZ:15 PROT:43 SAL:2

16
Puré de verduras
Nuggets de pollo con ensalada
de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:3.252/778 GT:35 GS:4 HC:93 AZ:24 PROT:22 SAL:3

19
Macarrones a la napolitana
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:2.664/637 GT:11 GS:1 HC:105 AZ:20 PROT:26 SAL:1

20
Crema de calabacín
Pollo empanado con ensalada
de lechuga y zanahoria
Yogur y pan

VE:2.613/625 GT:27 GS:7 HC:66 AZ:14 PROT:31 SAL:1

21
Crema de garbanzos
Filete de merluza al horno con
refrito de ajo y balsámico con
ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta del tiempo triturada y pan

VE:3.648/873 GT:29 GS:5 HC:114 AZ:20 PROT:39 SAL:3

22
ESPECIAL NAVIDAD
Puré de zanahoria
Albóndigas a la jardinera
Postre especial y pan

VE:2.879/689 GT:28 GS:10 HC:79 AZ:27 PROT:31 SAL:1

23
VACACIONES NAVIDAD

26
VACACIONES NAVIDAD

27
VACACIONES NAVIDAD

28
VACACIONES NAVIDAD

29
VACACIONES NAVIDAD

30
VACACIONES NAVIDAD