

MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2023-2024

Se encuentra a su disposición el listado de alérgenos de los platos.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA					Cocido con judías verdes y pollo - Ensalada de lechuga, tomate, pepino y maíz. Yogur y pan. 697 KC P:34 G:88 L:25g
2ª SEMANA	Crema de calabacín - Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate. Pan y fruta.. 663 KC, P:22 G:88 L:27g	Potaje de judías blancas con zanahoria y patata - Pollo al horno con patatas. Pan y fruta. 638 KC, P:26 G:98 L:17g	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA NO LECTIVO	DÍA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN
3ª SEMANA	Lentejas con verduras - Tortilla de pavo. Pan y Fruta. 687 KC, P:29 G:85 L:27g	Macarrones a la boloñesa - Ensalada de atún. Pan y fruta. 680 KC P:26 G: 99 L: 21 g	Crema de verduras - Pollo al horno con patata. Pan integral y fruta. 616 KC, P:30 G: 79 L: 22g	Potaje de judías blancas con arroz - Merluza plancha lechuga y tomate. Pan, fruta. 666 KC P:30 G: 100 L:18g	Paella mixta - Bacalaíllas fritas con lechuga. Pan, Yogur. 674 KC, P:27 G: 84 L: 26g
4ª SEMANA	Ensalada de lechuga y tomate - Guiso de ternera con patatas. Pan, fruta. 618 KC, P:29 G:86 L:20g	Cocido- Empanada de atún con tomate y lechuga. Pan y fruta. 664 KC, P:32 G:96 L:18g	Ensalada de pasta - Caballa a la plancha con lechuga. Pan integral y fruta. 649 KC, P:31 G:83 L:24g	Lentejas con verduras - Tortilla de calabacín. Pan y fruta. 607 KC, P:26 G:86 L:19g	VACACIONES NAVIDAD

RECOMENDACIONES CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	Sopa de fideos y tortilla de champiñones Pan y yogur.	Crema de calabacín y hamburguesa de pollo con guisantes. Pan y yogur.	Ensalada con queso fresco y varitas de merluza al horno. Pan y fruta	Sopa de estrellas y tortilla francesa con tomate aliñado. Pan y fruta	Crema de verduras y lenguado plancha. Yogur y pan.
2ª SEMANA	Sopa de letras y coquetas de pollo con judías verdes. Pan y fruta.	Ensalada variada y rosada a la plancha con puré de patatas. Pan y yogur.	Tortilla de espárragos y arroz blanco. Pan y yogur.	Crema de zanahoria y lomo a la plancha con tomate aliñado. Pan y fruta.	Pizza casera y ensalada de lechuga, tomate y atún. Pan y fruta.
3ª SEMANA	Crema de calabacín y hamburguesa de ternera con alcachofas. Pan y yogur.	Ensalada de pasta y merluza a la plancha. Pan y yogur.	Sopa de fideos y tortilla de espinacas. Pan y fruta.	Judías verdes cocidas con patata y atún. Pan y yogur.	Crema de verduras y salchichas de pollo con coliflor. Pan y fruta.
4ª SEMANA	Sopa de estrellas y calamares fritos con ensalada. Pan y Yogur.	Crema de calabaza y tortilla de jamón cocido con tomate aliñado. Pan y yogur.	Sopa de verduras y filete de pollo a la plancha con champiñones. Pan y yogur.	Sopa de fideos y rape a la plancha con zanahorias cocidas. Pan y fruta.	Bocadillo de pechuga de pavo, salchichón, queso, ... Fruta.

CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS: Kcal.= kilocalorías, P.= Proteínas, HC.= Hidratos de Carbono, L.= Lípidos.

Buen
PROVECHO

