

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2024

EUGENIO LOPEZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa con atún con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> <p>VE:3.076/736 GT:17 GS:2 HC:107 AZ:33 PROT:34 SAL:1</p>	<p>3</p> <p>Judías verdes con patatas Pollo en salsa con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.331/797 GT:9 GS:2 HC:82 AZ:28 PROT:41 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Garbanzos estofados con verduras con arroz Lomo al horno con salsa de tomate Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.093/740 GT:20 GS:6 HC:136 AZ:20 PROT:59 SAL:3</p>	<p>5</p> <p>Arroz con verduras Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.269/782 GT:6 GS:0 HC:119 AZ:26 PROT:33 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>7</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>8</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>
<p>9</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras con arroz Delicias de bacalao con ensalada Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p> <p>VE:3.168/758 GT:30 GS:2 HC:166 AZ:26 PROT:32 SAL:1</p>	<p>11</p> <p>Salteado de judías verdes con patatas Pollo asado con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.089/739 GT:8 GS:2 HC:80 AZ:27 PROT:39 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Arroz con salsa de tomate Filete de lenguadina en salsa verde Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>VE:3.072/735 GT:22 GS:6 HC:109 AZ:10 PROT:45 SAL:2</p>	<p>13</p> <p>50 ANIVERSARIO DEL COLEGIO Espaguetis a la carbonara Croquetas de jamón con ensalada Natillas y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.315/793 GT:47 GS:8 HC:127 AZ:31 PROT:27 SAL:3</p>	<p>14</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>15</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Legumbres 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.306/791 GT:8 GS:0 HC:112 AZ:26 PROT:39 SAL:1</p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria Lomo al horno con salsa de tomate Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Lácteos</p> <p>VE:3.269/782 GT:16 GS:4 HC:88 AZ:31 PROT:33 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Alubias estofadas con verduras con arroz Rabas de calamar con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> <p>VE:3.060/732 GT:24 GS:2 HC:146 AZ:30 PROT:32 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Sopa de cocido Pollo al chilindrón Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>VE:3.194/764 GT:18 GS:6 HC:106 AZ:25 PROT:48 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Patatas bravas Tortilla francesa con ensalada Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p> <p>VE:3.281/785 GT:18 GS:6 HC:50 AZ:10 PROT:24 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>24</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p>	<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>28</p> <p>1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p>31</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>			<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA</p>		

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