

Menú de: DICIEMBRE 2023 Sin gluten

Lunes



	Kcal	HC	Lip	Prot
4	713	97	23	29

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas con salsa de verduras
Salteado de verduras dado

Fruta de temporada

Martes



	Kcal	HC	Lip	Prot
5	674	88	23	28

Sopa de cocido (pasta de animalitos s/g)
Cocido completo

Yogur

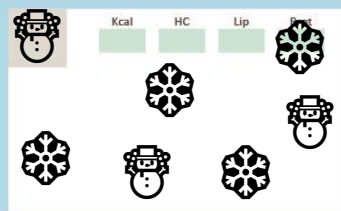
Miércoles



	Kcal	HC	Lip	Prot
6				

Festivo

Jueves



	Kcal	HC	Lip	Prot
7				

No lectivo

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
1	752	70	43	22

Crema de verduras al natural
Huevos revueltos con patatas y salchichas(s/g)

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
8				

Festivo

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	537	58	25	19

Crema de verduras
Huevos fritos con salchichas (s/g)

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	590	87	16	24

Arroz salteado con boloñesa
Filete de merluza al horno con ajo y perejil
Salteado de guisantes y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
13	565	67	19	31

Sopa de animalitos s/g
Cinta de lomo adobado a la plancha
Patatas asadas

Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
14	605	80	20	16

Salteado de judías verdes , patata y zanahoria
Macarrones s/g con boloñesa

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	707	95	23	29

Alubias blancas guisadas
Tiras de pollo empanado (pan s/g)
Ensalada de lechuga , naranja y maíz
Gelatina

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	586	89	15	23

Arroz blanco con tomate
Hamburguesa de ternera a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	627	85	20	24

Sopa de cocido(pasta animalitos s/g)
Cocido tradicional completo

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	657	91	17	30

Macarrones s/g con salsa de queso
Merluza a la gallega
Patatas cachelo

Helado

	Kcal	HC	Lip	Prot
21	753	96	28	27

Alubias a la hortelana
Tortilla de patata
Verduras salteadas

Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
22	715	100	24	25

Crema de zanahoria natural
Panini s/g de jamón y queso

Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
25				

Festivo



	Kcal	HC	Lip	Prot
28				

Vacaciones de Navidad

	Kcal	HC	Lip	Prot
29				

Vacaciones de Navidad