



MENÚ

DICIEMBRE 2016



Colegio Público

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

Sopa de ave con fideos
Filete de merluza en salsa de pimientos con pisto
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 687,41 Prot 25,85 Lip 25,86 HC 83,72

05

Lentejas a la campesina ecológicas
Tortilla de patatas y cebolla con ensalada (lechuga y maíz)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 656,44 Prot 20,38 Lip 24,46 HC 80,73

06

Macarrones con salsa de tomate ecológicos
Filete de fogonero en salsa de zanahoria con menestra de verduras
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 647,95 Prot 26,65 Lip 20,59 HC 89,01

07

08

Crema de calabaza ecológica
Cinta de lomo fresca a la jardinera con patatas panadera ecológica
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 637,68 Prot 23,34 Lip 21,81 HC 87,01

09

10

Garbanzos guisados
Tortilla de patatas y atún con ensalada (lechuga, zanahoria y maíz)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 655,43 Prot 19,31 Lip 25,11 HC 88,04

11

Crema de calabacín ecológica
Albóndigas mixtas de ternera y cerdo en salsa española con arroz pilaf ecológico
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 630,87 Prot 18,84 Lip 22,23 HC 88,86

12

Espaguetis con salsa de tomate ecológicos
Tortilla francesa con verduras salteadas
Yogur
Pan integral ecológico
Kcal 657,05 Prot 20,59 Lip 22,66 HC 92,70

13

Ensalada variada con atún (lechuga, tomate, maíz, zanahoria, atún en aceite escurreido)
Garbanzos estofados
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 639,65 Prot 23,33 Lip 20,96 HC 89,41

14

Sopa de arroz (con arroz ecológico)
Tortilla de patata y cebolla con ensalada (lechuga, tomate y maíz)
Fruta 4ª gama
Pan integral ecológico
Kcal 651,63 Prot 15,10 Lip 26,26 HC 88,71

15

Lentejas con zanahoria ecológicas
Palometa con salsa de tomate y ensalada (lechuga y tomate)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 624,80 Prot 22,16 Lip 23,43 HC 81,33

16

Patatas guisadas ecológicas
Bacalao empanado con ensalada (lechuga y zanahoria)
Fruta fresca
Pan blanco ecológico
Kcal 685,10 Prot 20,79 Lip 22,84 HC 93,98

17

Garbanzos con verduras
Huevo cocido con pisto
Fruta fresca
Pan integral ecológico
Kcal 689,98 Prot 23,99 Lip 27,51 HC 80,63

18

Ensalada variada con queso fresco (lechuga, tomate, maíz, zanahoria y queso fresco)
Paella de verduras
Yogur
Pan blanco ecológico
Kcal 650,31 Prot 20,08 Lip 23,68 HC 87,19

19

Sopa de Navidad
Cordón bleu con ensalada (lechuga, tomate, maíz)
Fruta 4ª gama
Pan blanco ecológico

20

21

22

23

24

25