

MENÚ COMEDOR DICIEMBRE

Una buena alimentación debe combinar...



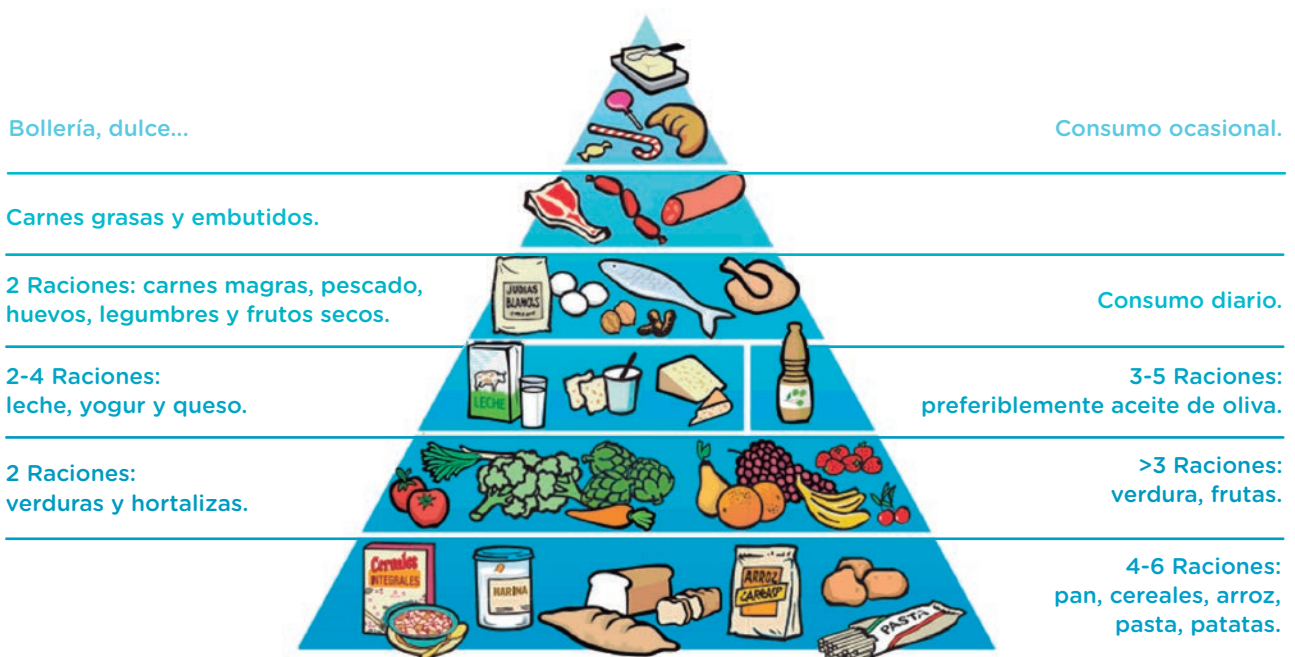
Infantil

Desayuno: un vaso de leche y galletas.
Merienda: sándwich y zumo.

Primaria

Merienda: bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.



DEPORTE + AGUA

l	m	x	j	v
<i>Resumen Diario: Energía 681 Kcal; Hidratos 90 g; Proteínas 24 g; Lípidos 25 g.</i>				
<p>4</p> <p>Arroz blanco con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> *</p> <p>Ternera asada <i>Roast beef</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>5</p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> *</p> <p>Cocido completo <i>Stew</i> *</p> <p>Tarta de Queso <i>Cheesecake</i></p>	<p>6</p> <p>DÍA FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>	<p>1</p> <p>Fideuá de pescado *</p> <p>Albóndigas en salsa con zanahorias <i>Meatballs with carrots</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 684 Kcal; Hidratos 92 g; Proteínas 25 g; Lípidos 24 g.</i>				
<p>11</p> <p>Tallarines a la napolitana <i>Pasta</i> *</p> <p>Lomo de merluza a la romana <i>Hake in batter</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>12</p> <p>Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> *</p> <p>Pollo asado <i>Roasted chicken</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>13</p> <p>Lentejas burgalesa <i>Lentils</i> *</p> <p>Filete de lenguado con patatas <i>Sole with potatoes</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>14</p> <p>Sopa de pescado <i>Soup</i> *</p> <p>Asado de ternera con champiñones <i>Roast beef with mushrooms</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>15</p> <p>Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> *</p> <p>Escalope de pavo a la plancha con patatas fritas <i>Grilled turkey with french fries</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
<i>Resumen Diario: Energía 694 Kcal; Hidratos 90 g; Proteínas 25 g; Lípidos 26 g.</i>				
<p>18</p> <p>Puré de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> *</p> <p>Croquetas de jamón serrano <i>Ham croquettes</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>19</p> <p>Alubias blancas estofadas <i>White beans</i> *</p> <p>Merluza al horno con patata hervida <i>Baked hake with boiled potatoes</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>20</p> <p>Arroz milanese <i>Rice</i> *</p> <p>Filete de pollo a la plancha con ensalada <i>Grilled chicken with salad</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>21</p> <p>Sopa de ave con estrellitas <i>Soup</i> *</p> <p>Redondo asado con patatas <i>Roast beef with french fries</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>22</p>
<i>Resumen Diario: Energía 687 Kcal; Hidratos 95 g; Proteínas 24 g; Lípidos 23 g.</i>				

* Menú libre de aceite de palma.

l	m	x	j	v
				1 Sopa con fideos <i>Soup</i> * Merluza <i>Hake</i> * Yogurt <i>Yoghurt</i>
4 Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> * Nuggets * Zumó <i>Juice</i>	5 Ensalada <i>Salad</i> * Pollo a la plancha <i>Grilled chicken</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	6 DÍA FESTIVO	7 DÍA NO LECTIVO	8 DÍA FESTIVO
11 Judías verdes salteadas <i>Green beans</i> * Hamburguesa <i>Hamburger</i> * Natillas <i>Custard</i>	12 Consomé <i>Broth</i> * Trucha con jamón <i>Trout with ham</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	13 Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> * Sardinas <i>Anchovies</i> * Yogurt <i>Yoghurt</i>	14 Ensalada mixta <i>Salad</i> * Tortilla de jamón <i>Ham omelette</i> * Gelatina <i>Jelly</i>	15 Tallarines <i>Pasta</i> * Roast beef * Mousse de chocolate <i>Chocolate mousse</i>
18 Acelgas con patatas <i>Chard with potatoes</i> * Huevos fritos con jamón <i>Fried eggs with ham</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i>	19 Quiché de jamón <i>Ham quiche</i> * Ternera a la plancha <i>Grilled beef</i> * Natillas <i>Custard</i>	20 Sopa Minestrone <i>Soup</i> * Salchichas <i>Sausages</i> * Macedonia <i>Fruit salad</i>	21 Lasaña de carne <i>Meat lasagna</i> * Rodaballo al ajillo <i>Garlic turbot</i> * Yogurt <i>Yoghurt</i>	22