

MENÚ COMEDOR DICIEMBRE

Una buena alimentación debe combinar...



6º Primaria y Secundaria

Merienda: bocadillos variados.

Bachillerato

A media mañana: pieza de fruta o bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.

Bollería, dulce...

Consumo ocasional.

Carnes grasas y embutidos.

2 Raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos.

Consumo diario.

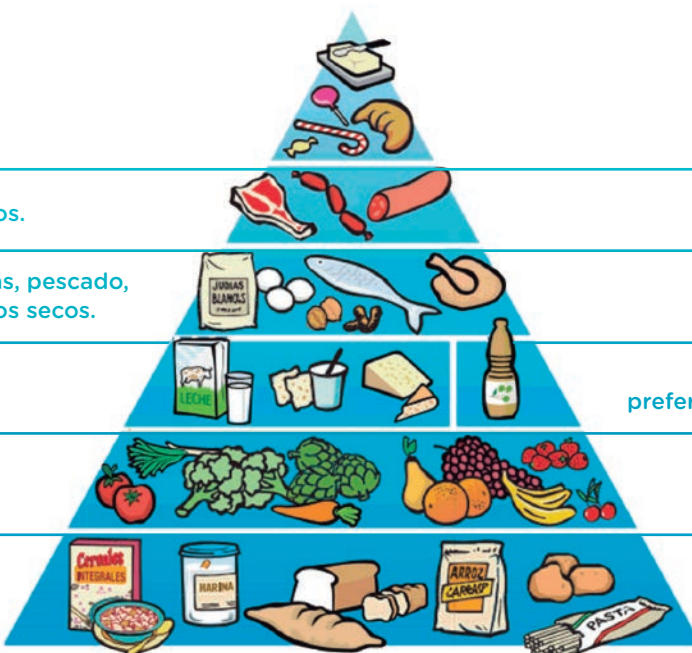
2-4 Raciones: leche, yogur y queso.

3-5 Raciones: preferiblemente aceite de oliva.

2 Raciones: verduras y hortalizas.

>3 Raciones: verdura, frutas.

4-6 Raciones: pan, cereales, arroz, pasta, patatas.



DEPORTE + AGUA

l	m	x	j	v
<p>1 Fideuá de pescado Ensalada caprese <i>Salad</i> * Albóndigas en salsa con zanahorias <i>Meatballs with carrots</i> San Jacobo <i>Breaded fried ham and cheese</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>				
<p>Resumen Diario: Energía 929 Kcal; Hidratos 111 g; Proteínas 38 g; Lípidos 37 g.</p>				
<p>4 Arroz blanco con tomate <i>Rice with tomato sauce</i> Ensaladilla rusa con atún <i>Potato salad with tuna</i> * Ternera asada <i>Roast beef</i> Huevos fritos con pisto <i>Fried eggs with vegetable stew</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>5 Sopa de cocido <i>Soup</i> Ensalada valenciana <i>Salad</i> * Cocido completo <i>Stew</i> Escalope de ternera <i>Beef escalope</i> * Tarta de queso <i>Cheesecake</i></p>	<p>6 DÍA FESTIVO</p>	<p>7 DÍA NO LECTIVO</p>	<p>8 DÍA FESTIVO</p>
<p>Resumen Diario: Energía 958 Kcal; Hidratos 115 g; Proteínas 39 g; Lípidos 38 g.</p>				
<p>11 Tallarines a la napolitana <i>Pasta</i> Menestra de verduras <i>Vegetable stew</i> * Lomo de merluza a la romana <i>Hake in batter</i> Tortilla de queso <i>Cheese omelette</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>12 Crema de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> Ensalada americana <i>Salad</i> * Pollo asado <i>Roasted chicken</i> Cordon Bleu * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>13 Lentejas burgalesa <i>Lentils</i> Judías verdes <i>Green beans</i> * Filete de lenguado con patatas <i>Sole with potatoes</i> Rollitos de primavera <i>Spring rolls</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>14 Sopa de pescado <i>Soup</i> Pastel de verduras <i>Vegetable pie</i> * Asado de ternera con champiñones <i>Roast beef with mushrooms</i> Calamares y empanadillas <i>Coated squid and dumplings</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>15 Arroz con verduras <i>Rice with vegetables</i> Tomates rellenos de atún <i>Tuna stuffed tomatoes</i> * Escalope de pavo a la plancha con patatas fritas <i>Grilled turkey with french fries</i> Filete de gallo a la andaluza <i>Sole</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
<p>Resumen Diario: Energía 953 Kcal; Hidratos 115 g; Proteínas 40 g; Lípidos 39 g.</p>				
<p>18 Puré de verduras <i>Cream of vegetable soup</i> Ensalada riojana <i>Salad</i> * Croquetas de jamón serrano <i>Ham croquettes</i> Filetes rusos con aros de cebolla <i>Hamburger with onion rings</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>19 Alubias blancas estofadas <i>White beans</i> Espaguetti carbonara <i>Pasta with carbonara sauce</i> * Merluza al horno con patata hervida <i>Baked hake with boiled potatoes</i> Filete de emperador a la plancha con ensalada <i>Grilled swordfish with salad</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>20 Arroz milanese <i>Rice</i> Acelgas rehogadas con patatas <i>Chard with potatoes</i> * Filete de pollo a la plancha con ensalada <i>Grilled chicken with salad</i> Pizza cuatro quesos <i>Pizza</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>21 Sopa de ave con estrellitas <i>Soup</i> Ensalada de navidad con piña <i>Salad with pineapple</i> * Redondo asado con patatas <i>Roasted beef with french fries</i> Cinta de lomo a la plancha <i>Grilled pork loin</i> * Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>22</p>
<p>Resumen Diario: Energía 924 Kcal; Hidratos 113 g; Proteínas 37 g; Lípidos 36 g.</p>				

* 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 * Zumoz <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