

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|--|---|---|--|---|
| 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. | | | | 1 Macarrones gratinados Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2 |
| 4 Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1 | 5 Crema de verduras Pavo a la plancha con patatas dado Fruta y pan integral VE:3.168/758 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:33 SAL:2 | 6 FESTIVO | 7 FESTIVO | 8 FESTIVO |
| 11 Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1 | 12 Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1 | 13 Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2 | 14 Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Yogur y pan integral VE:3.194/764 GT:28 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:1 | 15 Arroz con salsa de tomate Wok de pavo con verduritas Fruta y pan VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1 |
| 18 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos cocidos con salsa de tomate Fruta y pan VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1 | 19 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con patatas dado Fruta y pan integral VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1 | 20 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1 | 21 Pasta con salsa de tomate Pizza de atún con ensalada de lechuga Natillas y pan integral VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2 | 22 VACACIONES DE NAVIDAD |
| VACACIONES DE NAVIDAD | VACACIONES DE NAVIDAD | VACACIONES DE NAVIDAD | VACACIONES DE NAVIDAD | VACACIONES DE NAVIDAD |