

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES: DICIEMBRE**

**COLEGIO: RICARDO MUR**

| Lunes                                                                                                                                                                                                           | Martes                                                                                                                                                                                                                                                | Miércoles                                                                                                                                                                                                                    | Jueves                                                                                                                                                                                                                                              | Viernes                                                                                                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1</p> <p>ESPAGUETIS INTEGRALES CON SALSA DE ZANAHORIA<br/>135 GR DE PASTA COCIDA=3 RAC</p> <p>MERLUZA CON REFrito DE AJO Y BALSAMICO<br/>ENSALADA</p> <p>FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC<br/>PAN 40 GR=2 RAC</p>  | <p>2</p> <p>LENTEJAS (ECO) ESTOFADAS CON VERDURAS<br/>150 GR LENTEJAS ESCURRIDAS=3 RAC<br/>TORTILLA FRANCESA<br/>ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ACEITUNAS</p> <p>FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC<br/>PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC</p>                         | <p>3</p> <p>CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA<br/>130 GR DE PATATA COCIDA=2 RAC<br/>LOMO AL AJILLO<br/>PATATA DADO<br/>PATATAS COCIDAS 65 GR=1 RAC<br/>FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC<br/>PAN 40 GR=2 RAC</p>                       | <p>4</p> <p>REHOGADO DE COL FRESCA CON PATATA<br/>PATATAS COCIDAS 227,5 GR=3,5 RAC<br/>JAMONCITOS DE POLLO ASADO AL TOMILLO<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC<br/>PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC</p>             | <p>5</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE<br/>114 GR DE ARROZ COCIDA=3 RAC<br/>CABALLA AL HORNO Y ALIÑO DE LIMON<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC<br/>PAN 40 GR=2 RAC</p>                                    |
| <p>8</p> <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                  | <p>9</p> <p>PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS<br/>PATATAS COCIDAS 195 GR=3 RAC<br/>TORTILLA FRANCESA CON ATUN<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ</p> <p>FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC<br/>PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC</p>                                        | <p>10</p> <p>SOPA MARINERA DE PESCADO Y FIDEOS<br/>PASTA CRUDA 14GR=1 RAC<br/>SALTEADO DE CERDO CON PISTO SUAVE<br/>PATATA PANADERA<br/>130 GR DE PATATA COCIDA=2 RAC<br/>FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC<br/>PAN 40 GR=2 RAC</p> | <p>11</p> <p>CREMA DE CALABACIN Y ZANAHORIA<br/>PATATAS COCIDAS 227,5 GR=3,5 RAC<br/>POLLO ASADO<br/>ENSALADA</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC<br/>PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC</p>                                                            | <p>12</p> <p>SALTEADO DE GUISANTES CON SOFRITO DE<br/>TOMATE Y CEBOLLA<br/>300 GR GUISANTES ESCURRIDOS=3 RAC<br/>SUPREMA DE SALMON AL LIMON<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS<br/>FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC<br/>PAN 40 GR=2 RAC</p> |
| <p>15</p> <p>LENTEJAS (ECO) ESTOFADAS CON VERDURAS<br/>150 GR LENTEJAS ESCURRIDAS=3 RAC<br/>ABADEJO A LA BILBAINA<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA</p> <p>FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC<br/>PAN 40 GR=2 RAC</p> | <p>16</p> <p>TRINCHADO DE COLIFLOR FRESCA Y PATATA<br/>CON REFrito DE AJO<br/>PATATAS COCIDAS 195 GR=3 RAC<br/>DADOS DE MAGRO EN SALSA<br/>DADOS DE ZANAHORIA Y CALABACIN ASADOS</p> <p>FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC<br/>PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC</p> | <p>17</p> <p>ESPAGUETIS (INTEGRALES) NAPOLITANA<br/>135 GR DE PASTA COCIDA=3 RAC<br/>JAMONCITOS DE POLLO AL LIMON<br/>DADOS DE ZANAHORIA Y CALABACIN ASADOS</p> <p>FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC<br/>PAN 40 GR=2 RAC</p>        | <p>18</p> <p>ESTOFADO DE ALUBIAS CON CALABAZA<br/>192,5 GR ALUBIAS ESCURRIDAS=3,5 RAC<br/>TORTILLA FRANCESA DE JAMON YORK Y QUESO<br/>ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ</p> <p>YOGUR NATURAL DESNATADO =0,5 RAC<br/>PAN INTEGRAL 46 GR = 2 RAC</p> | <p>19</p> <p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE<br/>114 GR DE ARROZ COCIDA=3 RAC<br/>FILETE DE MERLUZA AL HORNO CON VINAGRETA DE<br/>CÍTRICOS<br/>ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE</p> <p>FRUTA VARIADA 100 GR=1 RAC<br/>PAN 40 GR=2 RAC</p>               |
| <p>22</p> <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                 | <p>23</p> <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                                       | <p>24</p> <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                              | <p>25</p> <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                                     | <p>26</p> <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                               |
| <p>29</p> <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                 | <p>30</p> <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                                                       | <p>31</p> <p><b>FESTIVO</b></p>                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>DIABETICO<br/>6 RACIONES</p>                                                                                                                                                                                                               |

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**