

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN LENTEJAS, LTP, NO PRUNACEAS, PELAR Y LAVAR TODAS LAS FRUTAS Y LAS HORTALIZAS

1
Macarrones gratinados
Hamburguesa mixta 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
Patatas estofadas
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

5
Crema de verduras
Lomo asado a las finas hierbas con patatas dado
Fruta y pan integral

6
FESTIVO

7
FESTIVO

8
FESTIVO

VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1

VE:3.168/758 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:33 SAL:2

11
Pasta integral a la napolitana
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

12
Garbanzos estofados con verduras
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

13
Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

14
Patatas estofadas
Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata
Yogur y pan integral

15
Arroz tres delicias
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2

VE:3.194/764 GT:28 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:1

VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1

18
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

19
Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con patatas dado
Fruta y pan integral

20
Menestra de verduras salteadas
Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

21
Pasta con salsa de tomate
Pizza con ensalada de lechuga
Natillas y pan integral

22
VACACIONES DE NAVIDAD

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1

VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1

VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2

25
VACACIONES DE NAVIDAD

26
VACACIONES DE NAVIDAD

27
VACACIONES DE NAVIDAD

28
VACACIONES DE NAVIDAD

29
VACACIONES DE NAVIDAD