



CEIP ANTONIO MACHADO

DICIEMBRE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Crema de legumbres Lomo de cerdo al ajillo con champiñón Fruta; rebanada de pan 1 12	Paella mixta Abadejo con tomate Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 4 2 14 13 6 3 7	Garbanzos con espinacas y huevo duro Contramuslo de pollo Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3	Patatas a la Riojana San Jacobo Fruta; rebanada de pan 785kcal 22% P 52 % HC 26% LIP 1 6 7 2 14 3 4 9 10 11	Macarrones con atún y tomate Tortilla francesa con zanahoria rallada Yogur natural, rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4 7
8	9	10	11	12
FESTIVO	Fideuá de magro con verduras Merluza al horno con ali oli Fruta; rebanada de pan 820kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 3 6 10 4	Lentejas con verduras y tacos de jamón serrano Hamburguesa de ternera Fruta; rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1 12	Arroz con tomate Tortilla de patatas Fruta; rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1 3 12	Crema de verduras con picatostes Pizza de Jamón York y Queso Yogur natural , rebanada de pan 715kcal 24% P 46 % HC 30% LIP 1 7 6
15	16	17	18	19
Paella de verduras Albóndigas de bacalao Fruta; rebanada de pan 766kcal 22% P 54% HC 24% LIP 3 1 4	Sopa cocido (fideos) Complemento de cocido (garbanzos, zanahoria, patata y carne) Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3 6 10 12	Crema de calabaza Canelones de pollo Fruta; rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 9 6 4 2 3 7 14	Arroz con pollo Merluza con tomate Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 4	Judías verdes con tomate Chuleta de Lomo Yogur natural , rebanada de pan 650kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 7
22				
Menú Especial NAVIDAD Empanadillas, croquetas Hamburguesa completa 820kcal 24% P 48 % HC 28% LIP 1 2 3 4 6 7 12 14				

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO

