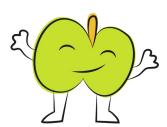
Menú Escolar

G...y por la noche: Ensalada/Pescado azul y pan/Fruta

Diciembre 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Prt. 25 HC. 123 Lip. 20 KCal. 749	3 Prt. 27 HC. 88 Lip. 44 KCal. 844	4 Prt. 16 HC. 144 Lip. 27 KCal. 851	5 Prt. 30 HC. 82 Lip. 40 KCal. 793	6
Descripcion Tiburones con pisto de hortalizas Librito de pavo con queso Ensalada con lechuga, zanahoria y pera Fruta de temporada	Crema de guisantes con picatostes Jamoncitos de pollo al romero Con champiñones y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	Paella de coliflor Croquetas de jamón Con mayonesa y ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Yogur	Patatas al gratén con salsa de bacon y queso Bacalao en salsa cremosa de calabaza ecológica con salteado campestre y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	FESTIVO
y por la noche: Verdura horno con patata/Pescado/Yogur	Verdura plancha con guisantes/Huevo/Fruta	Ensalada con garbanzos/Pescado azul/Fruta	Palitos de verdura con hummus/Ave/Fruta	
9 Prt. 23 HC. 128 Lip. 32 KCal. 877	10 Prt. 27 HC. 88 Lip. 44 KCal. 844	11 Prt. 20 HC. 92 Lip. 23 KCal. 644	12 Prt. 34 HC. 132 Lip. 23 KCal. 843	13 Prt. 23 HC. 88 Lip. 32 KCal. 720
Pasta integral con salsa de quesos Calamares rebozados al horno con hummus y crudités de zanahoria y pepino Fruta de temporada	Lentejas con verduras ecológicas Huevo revuelto con bacon Zanahoria al vapor y ensalada de lechuga con aceitunas Fruta de temporada	Guisado de la huerta Jamoncito de pollo al chilindron (pimiento y cebolla) Ensalada con manzana Yogur	Arroz con tomate Fogonero gratinado Ensalada con lechuga, apio y col lombarda Fruta de temporada	Sopa de hortalizas con pasta Solomillo de cerdo a la naranja Patata horno y ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada
y por la noche: Verdura plancha con habas/Ave/Fruta	Ensalada con maíz/Ave/Fruta	Verdura salteada/Pescado blanco y arroz/Fruta o yogur	Ensalada/Huevo con patata/Fruta	Verdura plancha con quina/Pescado azul/Fruta o yogur
16 Prt. 27 HC. 120 Lip. 31 KCal. 839	17 Prt. 32 HC. 122 Lip. 26 KCal. 850	18 Prt. 39 HC. 134 Lip. 26 KCal. 901	19 Prt. 29 HC. 130 Lip. 30 KCal. 878	20 Prt. 40 HC. 58 Lip. 55 KCal. 885
Olleta alicantina (alubias, lentejas, patata, arroz) Tortilla de patatas Pisto verdura y ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Fruta de temporada	Crema de calabaza Pizza casera barbacoa vegetal (soja texturizada) Rodajas de tomate y pepino con orégano Fruta ecológica	Potaje de garbanzos Alitas de pollo al horno Gnocchis caprese (tomate y albahaca) Fruta de temporada	Paella de verduras Salmon sobre salteado de cebolla y puerro Ensalada tropical (lechuga, maíz y piña) Fruta de temporada	Sopabrosa (sopa de fideos con jamón serrano, pollo y huevo) Gustiburguer (hamburguesa completa) Ensalada con lechuga pepino y pimiento Tarta delicious (tarta selva negra)







Verdura hervida/Pescado blanco y patata/Fruta Verdura plancha/Ave y guisantes/Fruta Verdura horno y boniato/Pescado blanco/Fruta









Recomendaciones nutricionales



Ensalada/Ave y arroz/Fruta o yogur