

# Diciembre 2024

SEMANA 1

LUNES	
2	E Ensalada KCAL: 760.87 HC: 78.76 P: 40.15 G: 31.68
1º	Macarrones al pesto rojo
2º	Merluza en salsa meri
P	Fruta
C	PAVO GUISADO CON VERDURAS + YOGUR NATURAL CON CREMA DE CACAHUETE

MARTES	
3	E Ensalada KCAL: 844.68 HC: 82.99 P: 44.69 G: 37.12
1º	Potaje de garbanzos con verduras
2º	Solomillo en salsa con cuscus
P	Fruta
C	SALTEADO DE GUISANTES CON CEBOLLA Y PATATA + MOZZARELLA + FRUTA DEL TIEMPO

MIÉRCOLES	
4	E Ensalada KCAL: 720.48 HC: 74.61 P: 17.62 G: 39.06
1º	Crema de zanahoria y coco con crutons
2º	Tortilla de patatas
P	Fruta
C	AGUACATES RELLENOS CON ATÚN + GAMBITAS AL AJILLO + YOGUR GRIEGO NATURAL

JUEVES	
5	E Ensalada KCAL: 890.82 HC: 113.80 P: 36.83 G: 32.05
1º	Sopa de ave con letras
2º	Pizza de York y queso
P	Leche
C	TORTILLA DE PATATA CON HUMMUS + TOSTADA DE PAN INTEGRAL CON TOMATE + FRUTA DEL TIEMPO

VIERNES	
6	FESTIVO

SEMANA 2

9	E Ensalada KCAL: 791.68 HC: 96.92 P: 25.93 G: 33.38
1º	Arroz con tomate y huevo duro
2º	Suprema de pescado al horno
P	Fruta
C	HERVIDO VALENCIANO + TOSTADA CON HUMMUS + YOGUR NATURAL CON CANELA

10	E Ensalada KCAL: 893.23 HC: 121.10 P: 29.77 G: 31.84
1º	Lentejas con manzana y zanahoria
2º	Pollo al curry con basmati
P	Fruta
C	ENSALADA TROPICAL + TORTILLA FRANCESA + FRUTA DEL TIEMPO

11	E Ensalada KCAL: 745.65 HC: 68.22 P: 26.48 G: 40.74
1º	Tiburones al funghi
2º	Huevos revueltos cebolla
P	Fruta
C	TOMATE Y AGUACATE + CROQUETAS DE BONIATO Y BRÓCOLI + YOGUR GRIEGO NATURAL

12	E Ensalada KCAL: 759.99 HC: 77.23 P: 32.24 G: 35.80
1º	Crema de puerro con kellogs
2º	Hamburguesa y patatas horno
P	Fruta
C	PISTO CON TOMATE Y HUEVO + FRUTA DEL TIEMPO

13	E Ensalada KCAL: 709.71 HC: 47.60 P: 35.61 G: 41.65
1º	Sopa de pescado con arroz
2º	Rabas de calamar
P	Postre lacteo
C	CHIPS DE BONIATO + HAMBURGUESA DE POLLO + YOGUR GRIEGO NATURAL

SEMANA 3

16	E Ensalada KCAL: 845.06 HC: 94.43 P: 38.52 G: 34.83
1º	Pajaritas Napolitana con queso
2º	Varitas de verduras
P	Fruta
C	CREMA DE VERDURAS + BROCHETAS DE POLLO + YOGUR NATURAL CON FRAMBUESAS

17	E Ensalada KCAL: 738.53 HC: 69.94 P: 31.81 G: 36.31
1º	Potaje de alubias viudas
2º	Goulash de ternera con guisantes
P	Fruta
C	TOMATES CHERRY CON MOZZARELLA + MERLUZA CON LIMÓN + FRUTA DEL TIEMPO

18	E Ensalada KCAL: 654.90 HC: 67.44 P: 20.88 G: 33.51
1º	Crema de calabacin con crutons
2º	Tortilla de atún con queso crema
P	Fruta
C	POLLO GUISADO CON PATATA, MANZANA Y CIRUELAS + YOGUR NATURAL CON PERA

19	E Ensalada KCAL: 965.42 HC: 101.38 P: 42.82 G: 43.16
1º	Sopa de cocido con fideos
2º	Cocido completo (Garbanzos, pollo, verdura y pelota)
P	Fruta
C	REVUELTO DE VERDURAS CON QUESO TIERNO + YOGUR GRIEGO NATURAL

20	E Ensalada KCAL: 1122.40 HC: 125.08 P: 44.81 G: 49.22
1º	Aperitivo
2º	Nuggets de pollo caseros con patatas
P	Turrón chocolate crunchi
C	SOPA MINISTRONE + SALMÓN A LA PLANCHA + FRUTA DEL TIEMPO

PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA  
Cristina Andrés Ferrer, Dietista-Nutricionista, nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.

UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAL  
\* PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIMOS POR CARNE DE POLLO O PESCADO

