



MENU DICIEMBRE 2024

CEIP LA RAMBLA



TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Sopa de cocido con fideos 🍴🍴</p> <p>Complemento de garbanzos, chorizo, ternera, patata y zanahoria</p> <p>Fruta Natural y pan 🍴</p> <p>720 kcal Prot20 %Lip28% HC52%</p>	<p>3</p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Lomo asado con champiñón</p> <p>Fruta natural, y pan 🍴</p> <p>720 Kcal Prot20% Lip 28% HC:52 %</p>	<p>4</p> <p>Arroz al horno con magro y verdura</p> <p>Abadejo rebozado 🍴🍴🍴</p> <p>Yogur y pan 🍴🍴</p> <p>619 KcalProt 18% Lip 24% Hc58 %</p>	<p>5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de atún 🍴🍴</p> <p>Fruta natural y pan 🍴</p> <p>Kcal: 725 Kcal Prot 23% Lip 23% Hc 54%</p>	<p>6</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>9</p> <p>Fideuá de magro y verdura 🍴🍴</p> <p>Tortilla de atún 🍴🍴</p> <p>Fruta natural y pan 🍴🍴</p> <p>689 Kcal Prot 21% Lip: 21% HC: 58%</p>	<p>10</p> <p>Arroz caldoso con garbanzos</p> <p>Chispitas con champiñón 🍴🍴🍴</p> <p>Fruta natural y pan 🍴</p> <p>694 Kcal Prot: 16% Lip: 22 % HC: 62 %</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras con picatostes 🍴</p> <p>Pollo al curry con patata asada</p> <p>Fruta natural y pan 🍴</p> <p>687 Kcal Prot: 19% Lip: 28% HC: 53 %</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con chorizo, zanahoria y judías verdes</p> <p>Bacalao en salsa de tomate 🍴</p> <p>Fruta natural y pan 🍴</p> <p>671 Kcal Prot: 18 % Lip: 24% HC: 58 %</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido 🍴🍴</p> <p>Pelota Alicantina 🍴🍴</p> <p>Gelatina y pan 🍴</p> <p>720 Kcal Prot 20 % Lip: 28% HC: 52 %</p>
<p>16</p> <p>Coliflor con Bechamel 🍴🍴</p> <p>Palometa AL HORNO 🍴</p> <p>Fruta natural y pan 🍴</p> <p>683 Kcal Prot 20% Lip: 22% HC: 58 %</p>	<p>17</p> <p>Alubias pintas ecológicas con arroz</p> <p>Tortilla de queso con menestra de verduras 🍴🍴</p> <p>Flan y pan 🍴🍴</p> <p>672 Kcal Prot: 18 % Lip: 26% HC: 56 %</p>	<p>18</p> <p>Ensalada César 🍴🍴🍴</p> <p>Hamburguesa con pimientos</p> <p>Fruta natural y pan 🍴</p> <p>733 Kcal Prot 19% Lip: 29% HC: 48%</p>	<p>19</p> <p>Paella mixta con pollo y verduras variadas</p> <p>Filete de gallo rebozado 🍴🍴</p> <p>Fruta natural y pan 🍴</p> <p>627 Kcal Prot: 18 % Lip: 25% HC: 58%</p>	<p>20</p> <p>COMIDA NAVIDAD</p> <p>Entremeses variados</p> <p>Pizza 🍴</p> <p>Copa de chocolate 🍴</p> <p>Coca cola sin cafeína, ni azúcar, Fanta sin azúcar</p>
				





MENU DICIEMBRE 2024 SIN PROTEINA DE LA VACA CEIP LA RAMBLA



TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa 🍳🥔 Fruta Natural y pan 🍎</p> <p>720 kcal Prot20 %Lip28% HC52%</p>	<p>3 Puré de calabacín Pechuga de pollo con champiñón Fruta natural, y pan 🍎</p> <p>720 Kcal Prot20% Lip 28% HC:52 %</p>	<p>4 Arroz al horno con verdura Abadejo a la plancha 🍷 Fruta natural y pan 🍎🍌</p> <p>619 KcalProt 18% Lip 24% Hc58 %</p>	<p>5 Lentejas con verduras Tortilla de atún 🍷🥔 Fruta natural y pan 🍎</p> <p>Kcal: 725 Kcal Prot 23% Lip 23% Hc 54%</p>	<p>6 NO LECTIVO</p>
<p>9 Fideuá de verdura 🍷🥔 Tortilla de atún 🍷🥔 Fruta natural y pan 🍎🍌</p> <p>689 Kcal Prot 21% Lip: 21% HC: 58%</p>	<p>10 Arroz caldoso con garbanzos Chispitas con champiñón 🍷🥔 Fruta natural y pan 🍎</p> <p>694 Kcal Prot: 16% Lip: 22 % HC: 62 %</p>	<p>11 Crema de verduras con picatostes 🍷 Pollo al curry con patata asada Fruta natural y pan 🍎</p> <p>687 Kcal Prot: 19% Lip: 28% HC: 53 %</p>	<p>12 Lentejas con zanahoria y judías verdes Bacalao en salsa de tomate 🍷 Fruta natural y pan 🍎</p> <p>671 Kcal Prot: 18 % Lip: 24% HC: 58 %</p>	<p>13 Sopa Juliana 🍷🥔 Huevos estrellados con patata Gelatina y pan 🍎</p> <p>720 Kcal Prot 20 % Lip: 28% HC: 52 %</p>
<p>16 Coliflor con aceite y sal Palometa AL HORNO 🍷 Fruta natural y pan 🍎</p> <p>683 Kcal Prot 20% Lip: 22% HC: 58 %</p>	<p>17 Alubias pintas ecológicas con arroz Tortilla de Jamón cocido con menestra de verduras 🍷 Fruta Natural y pan 🍎</p> <p>672 Kcal Prot: 18 % Lip: 26% HC: 56 %</p>	<p>18 Ensalada César sin salsa 🍷 Pechuga de pollo con pimientos Fruta natural y pan 🍎</p> <p>733 Kcal Prot 19% Lip: 29% HC: 48%</p>	<p>19 Paella mixta con pollo y verduras variadas Filete de gallo rebozado 🍷🥔 Fruta natural y pan 🍎</p> <p>627 Kcal Prot: 18 % Lip: 25% HC: 58%</p>	<p>20 COMIDA NAVIDAD</p> <p>Pizza 🍷 Fruta natural Coca cola sin cafeína, ni azúcar, Fanta sin azúcar</p>
				





MENU DICIEMBRE 2024 SIN CARNE

CEIP LA RAMBLA



TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla francesa 🍳🥔</p> <p>Fruta Natural y pan 🍌</p> <p>720 kcal Prot20 %Lip28% HC52%</p>	<p>3</p> <p>Puré de calabacín Lomo de merluza con champiñón 🍷🍷</p> <p>Fruta natural, y pan 🍌</p> <p>720 Kcal Prot20% Lip 28% HC:52 %</p>	<p>4</p> <p>Arroz al horno con verdura Abadejo rebozado 🍷🍷🍷</p> <p>Yogur y pan 🍌🥛</p> <p>619 KcalProt 18% Lip 24% Hc58 %</p>	<p>5</p> <p>Lentejas con verduras Tortilla de atún 🍷🍷</p> <p>Fruta natural y pan 🍌</p> <p>Kcal: 725 Kcal Prot 23% Lip 23% Hc 54%</p>	<p>6</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>9</p> <p>Fideuá de verdura 🍷🍷</p> <p>Tortilla de atún 🍷🍷</p> <p>Fruta natural y pan 🍌🥬</p> <p>689 Kcal Prot 21% Lip: 21% HC: 58%</p>	<p>10</p> <p>Arroz caldoso con garbanzos Chispitas con champiñón 🍷🍷🍷</p> <p>Fruta natural y pan 🍌</p> <p>694 Kcal Prot: 16% Lip: 22 % HC: 62 %</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras con picatostes 🍷</p> <p>Tortilla de patatas con tomate 🍷🍷</p> <p>Fruta natural y pan 🍌</p> <p>687 Kcal Prot: 19% Lip: 28% HC: 53 %</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con zanahoria y judías verdes Bacalao en salsa de tomate 🍷</p> <p>Fruta natural y pan 🍌</p> <p>671 Kcal Prot: 18 % Lip: 24% HC: 58 %</p>	<p>13</p> <p>Sopa Juliana 🍷🍷</p> <p>Huevos estrellados con patata panadera 🍷</p> <p>Gelatina y pan 🍌</p> <p>720 Kcal Prot 20 % Lip: 28% HC: 52 %</p>
<p>16</p> <p>Coliflor con Bechamel 🍷🍷</p> <p>Palometa al horno 🍷</p> <p>Fruta natural y pan 🍌</p> <p>683 Kcal Prot 20% Lip: 22% HC: 58 %</p>	<p>17</p> <p>Alubias pintas ecológicas con arroz Tortilla de queso con menestra de verduras 🍷🍷🍷</p> <p>Flan y pan 🍌🍷</p> <p>672 Kcal Prot: 18 % Lip: 26% HC: 56 %</p>	<p>18</p> <p>Ensalada Murciana 🍷🍷</p> <p>Queso fresco con pimientos 🍷</p> <p>Fruta natural y pan 🍌</p> <p>733 Kcal Prot 19% Lip: 29% HC: 48%</p>	<p>19</p> <p>Paella mixta con verduras variadas Filete de gallo rebozado 🍷🍷</p> <p>Fruta natural y pan 🍌</p> <p>627 Kcal Prot: 18 % Lip: 25% HC: 58%</p>	<p>20</p> <p>COMIDA NAVIDAD</p> <p>Entremeses (quesos) Pizza 🍌</p> <p>Copa de chocolate 🍷</p> <p>Coca cola sin cafeína, ni azúcar, Fanta sin azúcar</p>
				





MENU DICIEMBRE 2024 SIN GLUTEN

CEIP LA RAMBLA



TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2</p> <p>Sopa de cocido con fideos (sin gluten) 🍴</p> <p>Complemento de garbanzos, chorizo, ternera, patata y zanahoria</p> <p>Fruta Natural y pan (sin gluten) 🍴</p> <p>720 kcal Prot20 %Lip28% HC52%</p>	<p>3</p> <p>Puré de calabacín</p> <p>Lomo asado con champiñón</p> <p>Fruta natural, y pan(sin gluten)</p> <p>720 Kcal Prot20% Lip 28% HC:52 %</p>	<p>4</p> <p>Arroz al horno con magro y verdura</p> <p>Abadejo rebozado(sin gluten) 🍴🍴</p> <p>Yogur y pan(sin gluten) 🍴</p> <p>619 KcalProt 18% Lip 24% Hc58 %</p>	<p>5</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Tortilla de atún 🍴🍴</p> <p>Fruta natural y pan(sin gluten)</p> <p>Kcal: 725 Kcal Prot 23% Lip 23% Hc 54%</p>	<p>6</p> <p>NO LECTIVO</p>
<p>9</p> <p>Fideuá(sin gluten) de magro y verdura 🍴</p> <p>Tortilla de atún 🍴🍴</p> <p>Fruta natural y pan(sin gluten)</p> <p>689 Kcal Prot 21% Lip: 21% HC: 58%</p>	<p>10</p> <p>Arroz caldoso con garbanzos</p> <p>Chispitas(sin gluten) con champiñón 🍴</p> <p>Fruta natural y pan(sin gluten)</p> <p>694 Kcal Prot: 16% Lip: 22 % HC: 62 %</p>	<p>11</p> <p>Crema de verduras con picatostes(sin gluten)</p> <p>Pollo al curry con patata asada</p> <p>Fruta natural y pan (sin gluten)</p> <p>687 Kcal Prot: 19% Lip: 28% HC: 53 %</p>	<p>12</p> <p>Lentejas con chorizo, zanahoria y judías verdes</p> <p>Bacalao en salsa de tomate 🍴</p> <p>Fruta natural y pan(sin gluten)</p> <p>671 Kcal Prot: 18 % Lip: 24% HC: 58 %</p>	<p>13</p> <p>Sopa de cocido (sin gluten)</p> <p>Huevos estrellados con patata panadera 🍴</p> <p>Gelatina y pan(sin gluten)</p> <p>720 Kcal Prot 20 % Lip: 28% HC: 52 %</p>
<p>16</p> <p>Coliflor con Bechamel(sin gluten) 🍴</p> <p>Palometa AL HORNO 🍴</p> <p>Fruta natural y pan(sin gluten)</p> <p>683 Kcal Prot 20% Lip: 22% HC: 58 %</p>	<p>17</p> <p>Alubias pintas ecológicas con arroz</p> <p>Tortilla de queso con menestra de verduras 🍴🍴</p> <p>Flan y pan(sin gluten) 🍴</p> <p>672 Kcal Prot: 18 % Lip: 26% HC: 56 %</p>	<p>18</p> <p>Ensalada César (sin gluten) 🍴🍴</p> <p>Hamburguesa con pimientos</p> <p>Fruta natural y pan(sin gluten)</p> <p>733 Kcal Prot 19% Lip: 29% HC: 48%</p>	<p>19</p> <p>Paella mixta con pollo y verduras variadas</p> <p>Filete de gallo rebozado 🍴🍴 (sin gluten)</p> <p>Fruta natural y pan(sin gluten)</p> <p>627 Kcal Prot: 18 % Lip: 25% HC: 58%</p>	<p>20</p> <p>COMIDA NAVIDAD</p> <p>Entremeses variados</p> <p>Pizza(sin gluten) 🍴</p> <p>Copa de chocolate 🍴</p> <p>Coca cola sin cafeína, ni azúcar, Fanta sin azúcar</p>
				

