



CEIP LA RAMBLA

DICIEMBRE Musulmán



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Crema de legumbres Pechuga de pollo al ajillo con champiñón Fruta; rebanada de pan 1 12	Paella de verduras 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 con pimentón Hamburguesa de ave Fruta; rebanada de pan 785kcal 22% P 52 % HC 26% LIP 1 12	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 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 Hamburguesa de ave 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 margarita 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) vegetal Garbanzos, zanahoria, patata 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 Longaniza de pollo Yogur natural, rebanada de pan 650kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 7 12
22				
Menú Especial NAVIDAD Empanadillas, croquetas de boletus Hamburguesa completa (hamburguesa de ave) 820kcal 24% P 48 % HC 28% LIP 1 2 3 4 6 7 12 14				

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP LA RAMBLA

DICIEMBRE SIN GLUTEN



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

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP LA RAMBLA

DICIEMBRE SIN CARNE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Crema de legumbres TORTILLA FRANCESA con champiñón Fruta; rebanada de pan 1 12 3	Paella DE VERDURAS 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 HAMBURGUESA VEGETAL Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3 12	Patatas con pimentón EMPANADILLAS DE ATÚN 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 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 Hamburguesa de verduras 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 margarita 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) vegetal garbanzos, zanahoria, patata Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3 6 10 12	Crema de calabaza Canelones de espinacas 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 Hamburguesa vegetal Yogur natural, rebanada de pan 650kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 7
22				
Menú Especial NAVIDAD Empanadillas, croquetas de boletus Hamburguesa completa (hamburguesa vegetal) 820kcal 24% P 48 % HC 28% LIP 1 2 3 4 6 7 12 14				

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO



1-GLUTEN 2-CRUSTACEOS 3-HUEVOS 4-PESCADOS 5-CACAHUETE 6-SOJA 7-LACTEOS 8-FRUTOS CASCARA 9-APIO 10-MOSTAZA 11-SESAMO 12-AZUFRE SULFITOS 13-ALTRAMUCES 14-MOLUSCOS



CEIP LA RAMBLA

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





CEIP LA RAMBLA

DICIEMBRE sin proteína de la vaca



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Crema de legumbres Pechuga de pollo al ajillo con champiñón Fruta; rebanada de pan 1 12	Paella de verduras Abadejo con tomate Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 4 14	Garbanzos con espinacas y huevo duro Contramuslo de pollo Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3	Patatas con pimentón Tortilla francesa Fruta; rebanada de pan 785kcal 22% P 52 % HC 26% LIP 1 3	Macarrones con atún y tomate Tortilla francesa con zanahoria rallada Fruta , rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4
8	9	10	11	12
FESTIVO	Fideuá con verduras Merluza al horno Fruta; rebanada de pan 820kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 3 6 10 4	Lentejas con verduras Pechuga de pollo 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 Pasta con tomate Fruta , rebanada de pan 715kcal 24% P 46 % HC 30% LIP 1 6
15	16	17	18	19
Paella de verduras Lomo de merluza Fruta; rebanada de pan 766kcal 22% P 54% HC 24% LIP 1 4	Sopa cocido (fideos) vegetal Complemento de cocido (garbanzos, zanahoria, patata) Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 3 6 10 12	Crema de calabaza Pasta con tomate y huevo duro Fruta; rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 3 6 10	Arroz con pollo Merluza con tomate Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 4	Judías verdes con tomate Pechuga de pollo Fruta , rebanada de pan 650kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1
22				
Menú Especial NAVIDAD Hamburguesa completa con pechuga de pollo 820kcal 24% P 48 % HC 28% LIP 1				

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO



1-GLUTEN 2-CRUSTACEOS 3-HUEVOS 4-PESCADOS 5-CACAHUETE 6-SOJA 7-LACTEOS 8-FRUTOS CASCARA 9-APIO 10-MOSTAZA 11-SESAMO 12-AZUFRE SULFITOS 13-ALTRAMUCES 14-MOLUSCOS