

MENÚ DICIEMBRE

ESCUELAS INFANTILES



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01
Vichyssoise
Nuggets de pollo con zanahoria
salteada
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de patata y cebolla con ensalada
Fruta de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g
Ensalada
Arroz a banda
Medallón de salmón y calabaza
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pastel de verduras, patata y pescado
Fruta de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g
Ensalada
Lentejas estofadas
Hamburguesa de ternera con pisto de
verduras
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla francesa con verduras y patata al horno
Fruta de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g
Patatas a la riojana
Tortilla francesa
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de nata con espinacas y coucous
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g
Ensalada
Espirales napolitana con queso
Merluza en salsa
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de verduras
Pavo a la plancha
Fruta de temporada

08 FESTIVO

518,8Kcal - Prot:21,9g - Lip:16,2g - HC:67,5g
Crema de hortalizas y queso
Estofado de pollo a la jardinera
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de arroz
Tosta de salmón ahumado y queso de untar
Fruta de temporada

579,5Kcal - Prot:24,9g - Lip:13,0g - HC:84,0g
Ensalada
Macarrones con boloñesa
Abadejo en tempura
Pan integral
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Calabapizza de atún con patatas dado
Fruta de temporada

717,2Kcal - Prot:26,9g - Lip:25,8g - HC:89,6g
Ensalada
Lentejas estofadas con zanahoria
Tortilla de calabacín
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada césar
Sopa de pescado con fideos
Fruta de temporada

611,1Kcal - Prot:27,2g - Lip:15,3g - HC:85,7g
Ensalada
Arroz con verduras
Merluza al horno con ajo y perejil
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con pesto, tomate y queso fresco
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g
Sopa de pescado (sin mejillones)
Albóndigas en salsa de tomate
Pan
Fruta

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Arroz con verduras
Pescado en tempura
Fruta de temporada

FELIZ NAVIDAD

Ensalada
Arroz con tomate
Tortilla francesa
Pan
Lácteo

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pasta con pesto, tomate y queso fresco
Fruta de temporada



EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana pan integral.
- Potenciamos las legumbres y pastas ecológicas

- La fruta adaptada a la temporalidad y proximidad (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).