



CEIP JORGE JUAN

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



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 JORGE JUAN

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 JORGE JUAN

DICIEMBRE sin lacteos



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 de verduras Abadejo con tomate Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 4	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 Hamburguesa de ternera 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 sin lactosa , rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 3 6 10 4
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 Pasta con carne picada Yogur natural sin lactosa , rebanada de pan 715kcal 24% P 46 % HC 30% LIP 1 6 3 10
15	16	17	18	19
Paella de verduras Hamburguesa de ternera Fruta; rebanada de pan 766kcal 22% P 54% HC 24% LIP 1 12	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 Macarrones a la bolognesa Fruta; rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 3 6 10 12	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 sin lactosa , rebanada de pan 650kcal 27% P 53 % HC 20% LIP 1 7
22				
Menú Especial NAVIDAD Empanadillas de atún Hamburguesa completa 820kcal 24% P 48 % HC 28% LIP 1 2 3 4 9 12 14				

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP JORGE JUAN

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 JORGE JUAN

DICIEMBRE sin huevo



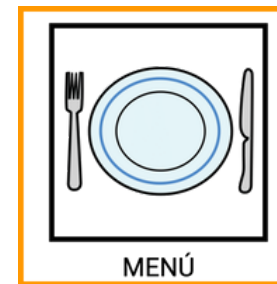
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1	2	3	4	5
Crema de legumbres Lomo de cerdo al ajillo con champiñón Fruta; rebanada de pan 1 12	Paella mixta Abadejo con tomate Fruta; rebanada de pan 790 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 4 2 14 13 6 3 7	Garbanzos con espinacas Contramuslo de pollo Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1	Patatas a la Riojana Hamburguesa de ternera Fruta; rebanada de pan 785kcal 22% P 52 % HC 26% LIP 1 12	Macarrones (sin huevo) con atún y tomate Pechuga de pollo Yogur natural, rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1 6 10 4 7
8	9	10	11	12
FESTIVO	Fideuá (sin huevo) de magro con verduras Merluza al horno Fruta; rebanada de pan 820kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1 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 Queso fresco con tomate Fruta; rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1 7 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 Hamburguesa de ternera Fruta; rebanada de pan 766kcal 22% P 54% HC 24% LIP 1 12	Sopa cocido (fideos)(sin huevo) Complemento de cocido (garbanzos, zanahoria, patata y carne) Fruta; rebanada de pan 670kcal 14% P 59% HC 27% LIP 1 6 10 12	Crema de calabaza Pasta (sin huevo) a la bologñesa Fruta; rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1 6 10 12	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 Hamburguesa completa 820kcal 24% P 48 % HC 28% LIP 1 12				

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





DICIEMBRE



L X J V S D

LUNES

L M X J V S D

MARTES

L M X J V S D

MIÉRCOLES

L M X J V S D

JUEVES

L M X J V S D

VIERNES



SÁBADO



DOMINGO

1 	2 	3 	4 	5 	6 	7
8 	9 	10 	11 	12 	13 	14
15 	16 	17 	18 	19 	20 	21
22 	23 	24 	25 	26 	27 	28
29 	30 	31 				