

# DICIEMBRE 2018

# MENÚ



LUNES				MARTE				MIÉRCOLE				JUEVES			VIERNES																
<b>3</b>				<b>4</b>				<b>5</b>				<b>6</b>			<b>7</b>																
Crema de calabacín				Judías verdes con jamón				Sopa de semola																							
Lasaña				Atún con tomate				Escalope de pollo con ensalada de tomate y olivas negras				No Lectivo			No Lectivo																
Fruta				Fruta				Yogurt																							
Kcal	675	Prt*	15	Lip*	26	HC*	64	Kcal	595	Prt*	30	Lip*	43	HC*	27	Kcal	727	Prt*	873092	Lip*	040286	HC*	35,5204	Kcal		Prt*		Lip*		HC*	
<b>10</b>				<b>11</b>				<b>12</b>				<b>13 Comida Internacional</b>			<b>14</b>																
Crema de zanahoria				Paella huertana				Cocido Madrileño				Roast Beef			Espaguetis con albóndigas																
Croquetas con lechuga, tomate y maíz				Pechuga de pollo en salsa de manzana				Yogurt				Postre			Fruta																
Kcal	792	Prt*	16,4409	Lip*	37,9593	HC*	45,5825	Kcal	702	Prt*	20,6476	Lip*	24,7892	HC*	54,4060	Kcal	767	Prt*	23,7644	Lip*	34,6126	HC*	41,4255	Kcal	612	Prt*	27,4446	Lip*	24,6016	HC*	44,5534
<b>17</b>				<b>18</b>				<b>19</b>				<b>20</b>			<b>21 Comida de Navidad</b>																
Crema de verdura				Sopa de arroz				Lentejas guisadas				Coditos con tomate gratinados																			
San jacob con lechuga, zanahoria y manzana				Merluza en salsa verde				Pollo al limón con calabacín rebozado				Lomo adobado con ensalada			Hamburguesa con patatas fritas																
Fruta				Fruta				Yogurt				Fruta			Refrescos / Postre																
Kcal	699	Prt*	20	Lip*	40	HC*	39	Kcal	510	Prt*	26	Lip*	34	HC*	40	Kcal	738	Prt*	24	Lip*	31	HC*	45	Kcal	803	Prt*	24	Lip*	37	HC*	40

\* Cifras en porcentaje

### Valores Medios Mensuales

Kcal	Prt*	Lip*	HC*
648	21	35	44

# DICIEMBRE 2018 (Complementarios)

## MENÚ



LUNES	MARTES	MIÉRCOLE	JUEVES	VIERNES
<b>3</b> Tortilla de patata Ensalada de espinacas, mango, pollo y tomatitos cherry Vaso de leche	<b>4</b> Sandwich de jamón cocido, queso, lechuga, huevo, y tomate con ensalada Fruta	<b>5</b> Espárragos a la plancha Pescado a la plancha con guarnición de puré de patatas Fruta	<b>6</b>  No Lectivo	<b>7</b>  No Lectivo
<b>10</b> Brocoli con verduras al vapor Yogur natural con avena, miel y frutos secos	<b>11</b> Dorada al papillote con verduras Batido de fruta y leche	<b>12</b> Huevos rotos con patatas y jamón Ensalada de vegetales Fruta	<b>13</b> Sopa de fideos Pescado con crema de calabacín, puerro y quesitos Fruta	<b>14</b> Crema de verduras Revuelto de huevo y ajetes Yogur con fruta troceada
<b>17</b> Parrillada de verduras y patata Salmón al vapor con eneldo Yogur con fruta troceada	<b>18</b> Chuleta de sajonia a la plancha Pimiento verde asado Queso fresco con membrillo	<b>19</b> Sopa de pescado Pastel de huevo y verduras Fruta	<b>20</b> Crema de champiñones Calamares rebozados con ensalada Macedonia de frutas	<b>21</b> Ensalada de vegetales Calabacín relleno de pisto, lentejas y atún Vaso de leche con cereales