

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: SAGRADA FAMILIA EL MONTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	<p>1</p> <p>Crema de calabacín con picatostes Escalope de cerdo con tomate aliñado Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p><small>VE:3.235/774 GT:36 GS:5 HC:81 AZ:23 PROT:31 SAL:2</small></p>	<p>2</p> <p>Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa de atún con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p><small>VE:2.753/659 GT:7 GS:1 HC:112 AZ:23 PROT:36 SAL:2</small></p>	<p>3</p> <p>Cocido de garbanzos Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p><small>VE:3.264/781 GT:19 GS:6 HC:93 AZ:14 PROT:60 SAL:3</small></p>	<p>4</p> <p>Pasta a la boloñesa Chispas de merluza con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> <p><small>VE:3.407/815 GT:34 GS:4 HC:104 AZ:20 PROT:28 SAL:2</small></p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p>
<p>7</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>Sopa de pollo con fideos Caella en salsa con patatas dado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p><small>VE:2.541/608 GT:24 GS:3 HC:70 AZ:18 PROT:35 SAL:4</small></p>	<p>10</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p> <p><small>VE:3.397/813 GT:26 GS:9 HC:101 AZ:19 PROT:47 SAL:4</small></p>	<p>11</p> <p>Crema de patatas Fritura variada con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> <p><small>VE:2.838/679 GT:31 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:19 SAL:2</small></p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>13</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>
<p>14</p> <p>Paella mixta Rabas de calamar con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p><small>VE:3.748/897 GT:38 GS:3 HC:111 AZ:39 PROT:28 SAL:3</small></p>	<p>15</p> <p>Macarrones a la Española Contramuslo de pollo al horno con tomate aliñado Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p><small>VE:2.768/662 GT:12 GS:4 HC:94 AZ:12 PROT:43 SAL:3</small></p>	<p>16</p> <p>Patatas estofadas con carne Croquetas de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p><small>VE:3.131/749 GT:31 GS:5 HC:88 AZ:10 PROT:27 SAL:1</small></p>	<p>17</p> <p>Crema de zanahoria Tortilla francesa de jamón york con pasta salteada Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p><small>VE:2.182/522 GT:8 GS:1 HC:87 AZ:21 PROT:25 SAL:2</small></p>	<p>18</p> <p>Cocido de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p><small>VE:3.068/734 GT:23 GS:5 HC:90 AZ:14 PROT:48 SAL:4</small></p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>21</p> <p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p><small>VE:2.416/578 GT:21 GS:8 HC:68 AZ:19 PROT:30 SAL:3</small></p>	<p>22</p> <p>Pizza Ensalada mixta Mousse de chocolate y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p><small>VE:2.936/702 GT:29 GS:10 HC:84 AZ:11 PROT:30 SAL:2</small></p>	<p>23</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>27</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>
<p>28</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos)</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>			

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses