

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark** 

**MES:** Diciembre 2018

**COLEGIO:** SAGRADA FAMILIA EL MONTE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>3</b></p> <p>Arroz a la napolitana Tortilla francesa con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada y pan Kcal:642 Hc:96 Pro:16 Lip:25</p>	<p><b>4</b></p> <p>Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la andaluza con verduritas Yogur y pan Kcal:773 Hc:86 Pro:47 Lip:36</p>	<p><b>5</b></p> <p>Pasta a la boloñesa Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Fruta de temporada y pan Kcal:829 Hc:91 Pro:35 Lip:38</p>	<p><b>6</b></p> <p><b>FIESTA</b></p>	<p><b>7</b></p> <p><b>NO LECTIVO</b></p>
<p><b>10</b></p> <p>Patatas estofadas con magro Fritura de pescado a la andaluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan Kcal:804 Hc:74 Pro:40 Lip:43</p>	<p><b>11</b></p> <p>Macarrones napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan Kcal:731 Hc:75 Pro:31 Lip:36</p>	<p><b>12</b></p> <p>Cocido de garbanzos Hamburguesa mixta con patatas panaderas Fruta de temporada y pan Kcal:826 Hc:72 Pro:35 Lip:31</p>	<p><b>13</b></p> <p>Crema de verduras con picatostes Lomo a la plancha con ensalada de tomate y maíz Yogur y pan Kcal:645 Hc:56 Pro:32 Lip:34</p>	<p><b>14</b></p> <p>Arroz con pollo Chispas de merluza con pisto Fruta de temporada y pan Kcal:833 Hc:100 Pro:29 Lip:37</p>
<p><b>17</b></p> <p>Fideos a la cazuela marinera Pollo asado con ensalada de tomate y atún Fruta de temporada y pan Kcal:775 Hc:75 Pro:36 Lip:38</p>	<p><b>18</b></p> <p>Guisado de patatas, pollo y pasta Albóndigas en salsa con ensalada de lechuga, maíz y aceitunas negras Yogur y pan Kcal:750 Hc:61 Pro:30 Lip:27</p>	<p><b>19</b></p> <p>Sopa de picadillo Tortilla española con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan Kcal:527 Hc:66 Pro:21 Lip:24</p>	<p><b>20</b></p> <p>Pasta a la napolitana Filete de merluza al horno con salteado de verduras Yogur y pan Kcal:702 Hc:88 Pro:31 Lip:27</p>	<p><b>21</b></p> <p>Alubias estofadas a la riojana Croquetas caseras con arroz salteado Fruta y pan Kcal:675 Hc:81 Pro:41 Lip:20</p>
<p><b>24</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>26</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>27</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>	<p><b>28</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>
<p><b>31</b></p> <p><b>VACACIONES DE NAVIDAD</b></p>				