

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

**MES:** Diciembre 2019

**COLEGIO:** CEIP LES ALLÈES

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p><b>2</b></p> <p>Macarrones integrales con boloñesa de atún y huevo cocido</p> <p>Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas negras</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>3</b></p> <p>Crema de calabacín con queso fresco y col kale</p> <p>Lacón al horno con patatas dado</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>4</b></p> <p>Alubias estofadas con chorizo</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>5</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas</p> <p>Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>6</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p><b>7</b></p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta</p>	<p><b>8</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p>VE: 2918/698</p> <p>GT: 26</p> <p>GS: 6</p> <p>HC: 88</p> <p>AZ: 23</p> <p>PROT: 37</p> <p>SAL: 2</p>
<p><b>9</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta</p>	<p><b>10</b></p> <p>Coditos a la napolitana</p> <p>Chuleta de aguja con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>11</b></p> <p>Salteado de acelgas con patatas</p> <p>Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas dado</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>12</b></p> <p>Crema toscana de alubias con dados de jamón y romero</p> <p>Magro en salsa con verduras</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>13</b></p> <p>Arroz tres delicias</p> <p>Ventresca de merluza con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>14</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta</p>	<p><b>15</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3626/867</p> <p>GT: 34</p> <p>GS: 6</p> <p>HC: 99</p> <p>AZ: 23</p> <p>PROT: 45</p> <p>SAL: 2</p>
<p><b>16</b></p> <p>Salteado de judías verdes con patatas</p> <p>Albóndigas con jardinera de champiñones</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz con calabacín y salchichas frescas</p> <p>Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con salteado de verduras</p> <p>Fruta y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>	<p><b>18</b></p> <p>Sopa de ave con pasta</p> <p>Revuelto de jamón york, cebolla y queso con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p>	<p><b>19</b></p> <p>Alubias pintas estofadas con verduras</p> <p>Filete de palometa con refrito de ajo y balsámico con ensalada de lechuga y tomate</p> <p>Yogur y pan integral</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>20</b></p> <p>Patatas estofadas con costillas y tomillo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta y pan</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>21</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos</p>	<p><b>22</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>	<p>VE: 2911/696</p> <p>GT: 20</p> <p>GS: 5</p> <p>HC: 92</p> <p>AZ: 25</p> <p>PROT: 37</p> <p>SAL: 3</p>
<p><b>23</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p><b>24</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p><b>25</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p><b>26</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p> <p>(*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>	<p><b>27</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta</p>	<p><b>28</b></p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p><b>29</b></p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p>
<p><b>30</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p><b>31</b></p> <p align="center"><b>FESTIVO</b></p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> <p>(*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>			<p>Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.</p>			<p>VE: 0/0</p> <p>GT: 0</p> <p>GS: 0</p> <p>HC: 0</p> <p>AZ: 0</p> <p>PROT: 0</p> <p>SAL: 0</p>

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