

# MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

**MES:** Diciembre 2018

**COLEGIO:** SANTA ANA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
<b>3</b> Lentejas a la riojana (patata, tomate, zanahoria y pimiento) Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos	<b>4</b> Crema de verduras (patata, calabacín, zanahoria, cebolla, puerro) Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>5</b> Cascote (alubia, garbanzo, patata, calabaza, morcilla, judías verdes) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta en almíbar y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	<b>6</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>7</b> <b>FESTIVO</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>8</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>9</b> (**) 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	Kcl: 737 HC: 76 Prot: 32 Lip: 34
<b>10</b> Arroz con salsa de tomate Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	<b>11</b> Coditos gratinados Tortilla de patatas con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	<b>12</b> Alubias blancas (zanahoria, patata, pimiento, cebolla, morcilla, chorizo) Carne mechada con zanahorias baby Fruta en almíbar y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	<b>13</b> Crema de calabacín (calabacín, patata) Albóndigas en salsa con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos	<b>14</b> Sopa de fideos Abadejo al horno con judías verdes salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>15</b> (**) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (*) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos	<b>16</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 652 HC: 77 Prot: 28 Lip: 22
<b>17</b> Crema de calabaza Bacalao al horno con patatas fritas Fruta y pan (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	<b>18</b> Sopa de lluvia Pollo en salsa con judías verdes salteadas Yogur y pan (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>19</b> Cocido andaluz (carbassa, judías verdes, zanahoria, patata, chorizo) San Marino (merluza, jamón york y queso) con ensalada de lechuga y tomate Fruta en almíbar y pan (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	<b>20</b> Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa de atún con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	<b>21</b> Arroz a la napolitana Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre especial y pan (*) 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	<b>22</b> (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>23</b> (**) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Kcl: 731 HC: 82 Prot: 31 Lip: 31
<b>24</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	<b>25</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos	<b>26</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta	<b>27</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos (*) 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta	<b>28</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (*) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	<b>29</b> (**) 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta (*) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos	<b>30</b> (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta (*) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
<b>31</b> <b>VACACIONES</b> (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (*) 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta							Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0

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