

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
2 Arroz tres delicias Lomo de perca a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	3 Sopa minestrone Pavo a la plancha con patatas fritas Fruta y pan	4 Olleta alicantina Tortilla francesa con salteado de verduras con tomate Yogur de soja y pan	5 Tallarines con salsa de tomate Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	6	VE: 2803/671 GT: 15 GS: 1 HC: 100 AZ: 22 PROT: 33 SAL: 2
9 Lentejas estofadas con arroz Abadejo en salsa verde con pisto Fruta y pan	10 Entremeses con ensalada Paella valenciana Fruta y pan	11 Patatas estofadas con magro con verduras Ventresca de merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur de soja y pan	12 Crema de alubias Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	13 Coliflor salteada Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Yogur de soja y pan	VE: 3365/805 GT: 32 GS: 4 HC: 94 AZ: 18 PROT: 41 SAL: 3
16 Crema de verduras Chuleta de aguja con salteado de cebolla y champiñones Fruta y pan	17 Sopa de ave con fideos Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan	18 Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Yogur de soja y pan	19 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	20 Pasta con salsa de tomate Rape a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Yogur de soja y pan	VE: 2899/694 GT: 20 GS: 3 HC: 90 AZ: 20 PROT: 38 SAL: 2
23	24	25	26	27	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
30	31			SIN LACTOSA	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0