

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2019

COLEGIO: SANTA CRUZ

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo | Valoración |
|--|--|--|--|---|---|--|---|
| <p>2</p> <p>Arroz tres delicias Lomo de perca a la griega con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p>3</p> <p>Sopa minestrone Croquetas de jamón con parmentier de patata y cúrcuma Fruta y pan (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> | <p>4</p> <p>Olleta alicantina Tortilla francesa con salteado de verduras con tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> | <p>5</p> <p>Tallarines con pesto de tomate Rape en salsa verde con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p> | <p>6</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> | <p>7</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta</p> | <p>8</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p> | <p>VE: 3429/820 GT: 29 GS: 4 HC: 110 AZ: 28 PROT: 31 SAL: 3</p> |
| <p>9</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Abadejo en salsa verde con pisto Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> | <p>10</p> <p>Entremeses con ensalada Paella valenciana Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> | <p>11</p> <p>Patatas estofadas con magro con verduras Ventresca de merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> | <p>12</p> <p>Crema de alubias Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> | <p>13</p> <p>Gratén de coliflor con bechamel Hamburguesa al horno con patatas fritas Postre lácteo y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> | <p>14</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos</p> | <p>15</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p> | <p>VE: 3722/891 GT: 34 GS: 5 HC: 110 AZ: 26 PROT: 44 SAL: 3</p> |
| <p>16</p> <p>Crema de verduras Chuleta de aguja con salteado de cebolla y champiñones Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Arroz y Lácteos)</p> | <p>17</p> <p>Sopa de ave con fideos Pollo asado al romero con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> | <p>18</p> <p>Arroz tres delicias Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con ensalada de lechuga, maíz y quinoa Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p> | <p>19</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Tortilla de verduras con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p> | <p>20</p> <p>Pasta a la napolitana con albahaca Rape a la donostiarra con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p>21</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>22</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p> | <p>VE: 3045/728 GT: 21 GS: 4 HC: 98 AZ: 27 PROT: 38 SAL: 3</p> |
| <p>23</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> | <p>24</p> <p>1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | <p>25</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p> | <p>26</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta (* 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> | <p>27</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> | <p>28</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos</p> | <p>29</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p> | <p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p> |
| <p>30</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> | <p>31</p> <p>1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> | | | | | | <p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p> |

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