

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2023

CEIP JERÓNIMO ZURITA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<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>1</p> <p>Macarrones gratinados Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>	<p>2</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos</p>	<p>3</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>
<p>4</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Lomo asado a las finas hierbas con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.168/758 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:33 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta</p>	<p>10</p> <p>1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>
<p>11</p> <p>Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p> <p>VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Huevos con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.194/764 GT:28 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Arroz tres delicias Wok de pavo con verduritas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1</p>	<p>16</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta</p>	<p>17</p> <p>1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos</p>
<p>18</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con patatas dado Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Menestra de verduras salteadas Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Pasta con salsa de tomate Pizza de jamón y bacon con ensalada de lechuga Natillas y pan integral (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>23</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>24</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta)</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p>	<p>30</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta</p>	<p>31</p> <p>1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos</p>

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

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE aramark

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<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>1</p> <p>Macarrones gratinados Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan</p> <p>VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2</p>
<p>4</p> <p>Guiso de lentejas con canela y limón Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p>5</p> <p>Crema de verduras Filete de lenguadina al horno con patatas dado Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.168/758 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:33 SAL:2</p>	<p>6</p> <p>FESTIVO</p>	<p>7</p> <p>FESTIVO</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO</p>
<p>11</p> <p>Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan</p> <p>VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1</p>	<p>12</p> <p>Garbanzos estofados con verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</p>	<p>13</p> <p>Crema de zanahoria con manzana Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata Yogur y pan integral</p> <p>VE:3.194/764 GT:28 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:1</p>	<p>15</p> <p>Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1</p>
<p>18</p> <p>Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan</p> <p>VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Alubias estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con patatas dado Fruta y pan integral</p> <p>VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan</p> <p>VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1</p>	<p>21</p> <p>Pasta con salsa de tomate Pizza de atún con ensalada de lechuga Natillas y pan integral</p> <p>VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2</p>	<p>22</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>
<p>25</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>26</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>27</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>28</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>	<p>29</p> <p>VACACIONES DE NAVIDAD</p>

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

ALERGIA A LA PROTEINA DEL
HUEVO Y NUEZ1
Macarrones (sin huevo) con
salsa de tomate
Hamburguesa mixta con
ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2

4
Guiso de lentejas con canela y
limón
Pavo a la plancha con ensalada
de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan5
Crema de verduras
Lomo asado a las finas hierbas
con patatas dado
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:33 SAL:2

6
FESTIVO7
FESTIVO8
FESTIVO11
Pasta (sin huevo) napolitana
Filete de merluza al horno con
ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan12
Garbanzos estofados con
verduras
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

13
Crema de zanahoria con
manzana
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2

14
Lentejas estofadas con verduras
Filete de merluza a la plancha
Yogur y pan

VE:3.194/764 GT:28 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:1

15
Arroz con salsa de tomate
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1

18
Arroz hortelano con legumbres
con verduras
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan19
Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con
patatas dado
Fruta y pan

VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1

20
Menestra de verduras salteadas
Albóndigas con tomate con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1

21
Pasta (sin huevo) con tomate
Pollo asado con ensalada de
lechuga
Natillas y pan

VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2

22
VACACIONES DE NAVIDAD25
VACACIONES DE NAVIDAD26
VACACIONES DE NAVIDAD27
VACACIONES DE NAVIDAD28
VACACIONES DE NAVIDAD29
VACACIONES DE NAVIDAD

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

ALERGIA AL HUEVO Y AL KIWI

1
Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate
Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2

4
Guiso de lentejas con canela y limón
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1

5
Crema de verduras
Lomo asado a las finas hierbas con patatas dado
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:33 SAL:2

6
FESTIVO

7
FESTIVO

8
FESTIVO

11
Pasta (sin huevo) napolitana
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

12
Garbanzos estofados con verduras
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

13
Crema de zanahoria con manzana
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2

14
Lentejas estofadas con verduras
Filete de merluza a la plancha
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:28 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:1

15
Arroz con salsa de tomate
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1

18
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

19
Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con patatas dado
Fruta y pan integral

VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1

20
Menestra de verduras salteadas
Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1

21
Pasta (sin huevo) con tomate
Pollo asado con ensalada de lechuga
Natillas y pan integral

VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2

22
VACACIONES DE NAVIDAD

25
VACACIONES DE NAVIDAD

26
VACACIONES DE NAVIDAD

27
VACACIONES DE NAVIDAD

28
VACACIONES DE NAVIDAD

29
VACACIONES DE NAVIDAD

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN LEGUMBRES,FRUTOS
SECOS,PIMIENTO ,LTP (TODA LA
FRUTA IRA PELADA)

1
Macarrones gratinados
Filete de ternera con ensalada
de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2

4
Patatas estofadas
Tortilla francesa con atún con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan

5
Crema de verduras
Lomo asado a las finas hierbas
con patatas dado
Fruta y pan

6
FESTIVO

7
FESTIVO

8
FESTIVO

VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1

VE:3.168/758 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:33 SAL:2

11
Pasta integral a la napolitana
Delicias de bacalao con
ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

12
Sopa de fideos
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

13
Crema de zanahoria con
manzana
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

14
Patatas estofadas
Medallón de salmón con salsa
de zanahoria y parmentier de
patata
Yogur y pan

15
Arroz con salsa de tomate
Pavo a la plancha con salteado
de verduras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2

VE:3.194/764 GT:28 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:1

VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1

18
Arroz con salsa de tomate
Huevos con mayonesa de atún
con ensalada de lechuga y
tomate
Fruta y pan

19
Crema de verduras
Abadejo a la donostiarra con
patatas dado
Fruta y pan

20
Sopa de fideos
Filete de ternera con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

21
Pasta con salsa de tomate
Pollo asado con ensalada de
lechuga
Natillas y pan

22
VACACIONES DE NAVIDAD

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1

VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1

VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2

25
VACACIONES DE NAVIDAD

26
VACACIONES DE NAVIDAD

27
VACACIONES DE NAVIDAD

28
VACACIONES DE NAVIDAD

29
VACACIONES DE NAVIDAD

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1
Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate
Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan
VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2

4
Guiso de lentejas con canela y limón
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1

5
Crema de verduras
Lomo asado a las finas hierbas con patatas dado
Fruta y pan integral
VE:3.168/758 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:33 SAL:2

6
FESTIVO

7
FESTIVO

8
FESTIVO

11
Pasta (sin huevo) napolitana
Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan
VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

12
Garbanzos estofados con verduras
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral
VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

13
Crema de zanahoria con manzana
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2

14
Lentejas estofadas con verduras
Filete de merluza a la plancha
Yogur y pan integral
VE:3.194/764 GT:28 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:1

15
Arroz con salsa de tomate
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan
VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1

18
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan
VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

19
Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con patatas dado
Fruta y pan integral
VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1

20
Menestra de verduras salteadas
Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan
VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1

21
Pasta (sin huevo) con tomate
Pollo asado con ensalada de lechuga
Natillas y pan integral
VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2

22
VACACIONES DE NAVIDAD

25
VACACIONES DE NAVIDAD

26
VACACIONES DE NAVIDAD

27
VACACIONES DE NAVIDAD

28
VACACIONES DE NAVIDAD

29
VACACIONES DE NAVIDAD

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN HUEVO NI PESCADO

1
Macarrones (sin huevo) con salsa de tomate
Hamburguesa mixta con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2

4
Guiso de lentejas con canela y limón
Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1

5
Crema de verduras
Lomo asado a las finas hierbas con patatas dado
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:33 SAL:2

6
FESTIVO

7
FESTIVO

8
FESTIVO

11
Pasta (sin huevo) napolitana
Magro con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

12
Garbanzos estofados con verduras
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

13
Crema de zanahoria con manzana
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2

14
Lentejas estofadas con verduras
Filete de ternera
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:28 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:1

15
Arroz con salsa de tomate
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1

18
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Lomo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

19
Alubias estofadas con verduras
Magro con patatas dado
Fruta y pan integral

VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1

20
Menestra de verduras salteadas
Albóndigas con tomate con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1

21
Pasta (sin huevo) con tomate
Pollo asado con ensalada de lechuga
Natillas y pan integral

VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2

22
VACACIONES DE NAVIDAD

25
VACACIONES DE NAVIDAD

26
VACACIONES DE NAVIDAD

27
VACACIONES DE NAVIDAD

28
VACACIONES DE NAVIDAD

29
VACACIONES DE NAVIDAD

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

SIN FRUTOS
SECOS, PESCADO, LEGUMBRES,
CERDO NI PIMENTON

1
Macarrones gratinados
Filete de ternera con ensalada
de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2

4
Patatas estofadas
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

5
Crema de verduras
Pavo a la plancha con patatas
dado
Fruta y pan

6
FESTIVO

7
FESTIVO

8
FESTIVO

VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1

VE:3.168/758 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:33 SAL:2

11
Pasta integral a la napolitana
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y aceitunas
Fruta y pan

12
Sopa de fideos
Jamoncitos de pollo al limón con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

13
Crema de zanahoria con
manzana
Tortilla de patatas con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

14
Patatas estofadas
Filete de ternera
Yogur y pan

15
Arroz con salsa de tomate
Pavo a la plancha con salteado
de verduras
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2

VE:3.194/764 GT:28 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:1

VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1

18
Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y tomate
Fruta y pan

19
Crema de verduras
Pavo a la plancha con patatas
dado
Fruta y pan

20
Sopa de fideos
Filete de ternera con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

21
Pasta con salsa de tomate
Pollo asado con ensalada de
lechuga
Natillas y pan

22
VACACIONES DE NAVIDAD

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1

VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1

VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2

25
VACACIONES DE NAVIDAD

26
VACACIONES DE NAVIDAD

27
VACACIONES DE NAVIDAD

28
VACACIONES DE NAVIDAD

29
VACACIONES DE NAVIDAD

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

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.

1

Macarrones gratinados
Filete de ternera con ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta y pan

VE:3.173/759 GT:25 GS:6 HC:99 AZ:40 PROT:36 SAL:2

4
Guiso de lentejas con canela y limón
Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:17 GS:2 HC:63 AZ:24 PROT:19 SAL:1

5
Crema de verduras
Pavo a la plancha con patatas dado
Fruta y pan integral

VE:3.168/758 GT:36 GS:5 HC:89 AZ:28 PROT:33 SAL:2

6
FESTIVO

7
FESTIVO

8
FESTIVO

11
Pasta integral a la napolitana
Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas
Fruta y pan

VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1

12
Garbanzos estofados con verduras
Jamoncitos de pollo al limón con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan integral

VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1

13
Crema de zanahoria con manzana
Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:26 GS:2 HC:100 AZ:32 PROT:15 SAL:2

14
Lentejas estofadas con verduras
Medallón de salmón con salsa de zanahoria y parmentier de patata
Yogur y pan integral

VE:3.194/764 GT:28 GS:7 HC:90 AZ:12 PROT:38 SAL:1

15
Arroz con salsa de tomate
Wok de pavo con verduritas
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1

18
Arroz hortelano con legumbres con verduras
Huevos con mayonesa de atún con ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

19
Alubias estofadas con verduras
Abadejo a la donostiarra con patatas dado
Fruta y pan integral

VE:3.319/794 GT:45 GS:4 HC:112 AZ:29 PROT:48 SAL:1

20
Menestra de verduras salteadas
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:27 GS:9 HC:81 AZ:25 PROT:30 SAL:1

21
Pasta con salsa de tomate
Pizza de atún con ensalada de lechuga
Natillas y pan integral

VE:3.256/779 GT:24 GS:8 HC:128 AZ:25 PROT:29 SAL:2

22
VACACIONES DE NAVIDAD

25
VACACIONES DE NAVIDAD

26
VACACIONES DE NAVIDAD

27
VACACIONES DE NAVIDAD

28
VACACIONES DE NAVIDAD

29
VACACIONES DE NAVIDAD