



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

## VACACIONES DE NAVIDAD



**8** Kcal 659 HC 73 Lip 27 Prot 30

Brócoli rehogado con ajito y cebolla  
Hamburguesa mixta sin alergias  
Patatas fritas  
Gelatina

**9** Kcal 566 HC 82 Lip 19 Prot 16

Sopa de fideos s/g-h  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

**10** Kcal 610 HC 77 Lip 22 Prot 26

Crema hortelana  
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón  
Arroz blanco  
Fruta de temporada

**11** Kcal 781 HC 86 Lip 33 Prot 35

Guiso de patatas con verduras  
Pollo empanado casero  
Ensalada de lechuga y tomate  
Yogur

**12** Kcal 617 HC 94 Lip 14 Prot 28

Arroz blanco con tomate frito  
Lomos de jurel al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**15** Kcal 540 HC 59 Lip 24 Prot 22

Crema de calabaza natural  
Huevos revueltos con jamón de york y queso  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur

**16** Kcal 622 HC 88 Lip 17 Prot 30

Arroz con pollo y verduras  
Tilapia al horno con ajos confitados  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

**17** Kcal 627 HC 85 Lip 20 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h  
Cocido tradicional(sin legumbre)  
Fruta de temporada

**18** Kcal 652 HC 99 Lip 14 Prot 31

Pasta s/g-h con salsa de tomate  
Filete de abadejo en tempura s/g  
Ensalada de tomate con cebolla y orégano  
Fruta de temporada

**19** Kcal 747 HC 87 Lip 27 Prot 39

Guiso de patatas con verduras  
Caldera de cerdo duroc en salsa con orégano  
Salteado de verduritas dado  
Yogur

**22** Kcal 661 HC 97 Lip 18 Prot 27

Pasta s/g-h al pomodoro  
Merluza en salsa verde  
Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz  
Fruta de temporada

**23** Kcal 712 HC 99 Lip 20 Prot 34

Wok de arroz salteado con verduras  
San Jacobo de jamón sin alergenos  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**24** Kcal 637 HC 69 Lip 26 Prot 30

Guiso de patatas con verduras  
Churrasquito de pollo al pimentón  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

**25** Kcal 637 HC 97 Lip 20 Prot 17

Crema de vichy  
Arroz con tomate y huevo frito  
Fruta de temporada

**26** Kcal 667 HC 91 Lip 19 Prot 33

Sopa de pasta s/g-h con juliana de verduras  
Lacón a la gallega con patatas  
Yogur

**29** Kcal 702 HC 70 Lip 34 Prot 29

Brócoli gratinado con queso  
Huevos revueltos con patatas  
Fruta de temporada

**30** Kcal 610 HC 88 Lip 16 Prot 28

Arroz con tomate frito  
Filete de abadejo a la vizcaína  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

**31** Kcal 655 HC 67 Lip 26 Prot 38

Crema con calabaza  
Hamburguesa mixta sin alergenos  
Zanahoria dado  
Helado



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: ME COMPORTO CORRECTAMENTE EN LA FILA DEL COMEDOR

