



COLEGIO EDUCARE

Antanes

# Menú de: DICIEMBRE 2024 SIN PESCADO



Lunes

	Kcal	HC	Lip	Prot
2	646	106	15	20

Arroz blanco con tomate frito  
Filete de pollo a la plancha  
  
Ensalada de lechuga maíz  
Fruta de temporada

Martes

	Kcal	HC	Lip	Prot
3	696	75	29	34

Alubias blancas estofadas  
Huevos revueltos con jamón y queso  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

Miércoles

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	591	71	21	29

Sopa maravilla  
Lomo de cerdo asado en su jugo  
Ensalada de lechuga y remolacha  
  
Yogur

Jueves

	Kcal	HC	Lip	Prot
5	545	75	15	26

Crema hortelana  
Cuarto trasero de pollo asado con miel  
Arroz blanco  
Fruta de temporada

Viernes

	Kcal	HC	Lip	Prot
6				

FESTIVO

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
9	593	91	14	26

Fusilli con salsa de tomate casera  
Huevos revueltos  
Ensalada de lechuga y aceituna  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	617	88	17	27

Curry de arroz con verduras  
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón  
Ensalada de tomate y cebolla  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	617	82	21	24

Guiso de patatas con calamares  
San Jacobo de jamón y queso  
Ensalada de lechuga y remolacha  
  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	661	96	23	16

Crema de zanahoria natural  
Arroz con salsa de tomate y huevo frito  
  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
18	622	72	22	34

Lentejas guisadas  
Hamburguesa de ternera plancha  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
  
Helado

	Kcal	HC	Lip	Prot
12	627	78	26	17

Crema de calabaza natural  
Tortilla de patatas  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
  
Yogur

	Kcal	HC	Lip	Prot
19	674	82	22	33

Espaguetis integrales al pomodoro  
Filete de pollo asado con salsa de naranja  
Ensalada tricolor lechuga ,zanahoria maíz  
Fruta de temporada

	Kcal	HC	Lip	Prot
20	608	77	24	21

Sopa de estrellas  
Nuggets de pollo horneados  
  
Yogur

OBJETIVO DEL MES: DEJO LA MESA DEL COMEDOR LO MÁS RECOGIDA POSIBLE