



MENÚ DICIEMBRE



LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	1º LENTEJAS MANCHEGAS Kcal: 470 Prot: 28,9 H.C: 44,3 Lip: 16,3	1º MACARRONES A LA ITALIANA Kcal: 361 Prot: 19,75 H.C: 31,41 Lip: 16,99	1º PEQUEÑA MARMITA Kcal: 306 Prot: 16,88 H.C: 32,65 Lip: 12,2	1º CREMA PARMENTIER CON PICATOSTES Kcal: 189 Prot: 4,2 H.C: 26,3 Lip: 7,2
	1º ESPINACAS A LA CATALANA Kcal: 258 Prot: 8,3 H.C: 17,3 Lip: 17,3	1º MENESTRA DE VERDURAS Kcal: 127,4 Prot: 6,6 H.C: 18,92 Lip: 1,04	1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Kcal: 246 Prot: 9,3 H.C: 7,6 Lip: 18,9	1º JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS Kcal: 282,5 Prot: 13,5 H.C: 22,5 Lip: 13,5
	2º HUEVOS BELLAVISTA CON CHAMPIÑÓN Kcal: 187 Prot: 10,76 H.C: 1,26 Lip: 15,09	2º PECHUGA DE POLLO VILLARROY Kcal: 200 Prot: 18 H.C: 15,5 Lip: 7,5	2º FILETE RUSO CON TOMATE Y PATATAS Kcal: 478 Prot: 23,04 H.C: 23,66 Lip: 32,04	2º PESCADILLA ROMANA Y ENSALADA Kcal: 342,5 Prot: 30,17 H.C: 8,06 Lip: 21,4
	2º FILETE DE TERNERA Y AROS CEBOLLA Kcal: 411 Prot: 27,1 H.C: 31,32 Lip: 19,43	2º FRITURA DE PESCADO CON ENSALADA Kcal: 127,4 Prot: 15,22 H.C: 3,06 Lip: 6,2	2º EMPERADOR PLANCHA CON ENSALADA Kcal: 309 Prot: 34,2 H.C: 3,33 Lip: 17,2	2º SAN JACOBOS CON PATATAS FRITAS Kcal: 477 Prot: 10,13 H.C: 50,23 Lip: 22,8
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
FESTIVO				
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1º CODITOS GRATINADOS Kcal: 265,6 Prot: 10,69 H.C: 28,92 Lip: 11,91	1º LENTEJAS GUISADAS A LA BURGALESA Kcal: 286 Prot: 9 H.C: 15,75 Lip: 19,8	1º ARROZ A LA CUBANA Kcal: 277 Prot: 12,52 H.C: 29,65 Lip: 11,17	1º SOPA MINISTRONE Kcal: 98 Prot: 4,12 H.C: 12 Lip: 4,45	1º MARMITAKO Kcal: 200 Prot: 17,55 H.C: 19,14 Lip: 5,73
1º CREMA DE CALABACÍN Kcal: 169 Prot: 6,1 H.C: 14,41 Lip: 9,8	1º SOPA DE MARISCOS Kcal: 204 Prot: 16,5 H.C: 16,5 Lip: 7,5	1º ACELGAS SALTEADAS Kcal: 147 Prot: 4,05 H.C: 11,10 Lip: 8,4	1º JUDIAS VERDES REHOGADAS Kcal: 34 Prot: 2 H.C: 7,84 Lip: 0,13	1º GUISANTES CON JAMÓN Kcal: 100 Prot: 4 H.C: 7 Lip: 2,5
2º SAN JACOBOS CON TOMATE Y BONITO Kcal: 246 Prot: 4,14 H.C: 25,16 Lip: 13,34	2º JAMONCITOS DE POLLO CON JULIANA Kcal: 391 Prot: 38,82 H.C: 12,92 Lip: 19,74	2º ALBÓNDIGAS CON PATATAS DADO Kcal: 524 Prot: 34,18 H.C: 25,39 Lip: 31,43	2º MERLUZA EN SALSA MOLINERA Kcal: 266 Prot: 29 H.C: 1 Lip: 16	2º HUEVOS MALLORQUINA CON BONITO Kcal: 201 Prot: 11,57 H.C: 1,35 Lip: 16,23
2º ROSADA A LA ROMANA Kcal: 73 Prot: 16,5 H.C: 1,2 Lip: 0,5	2º EMPANADILLAS, DELICIAS Y SALCHICHAS Kcal: 272 Prot: 7,09 H.C: 20,24 Lip: 18,12	2º SALMÓN EN SALSA DE LIMÓN Kcal: 270 Prot: 25 H.C: 0 Lip: 18,9	2º TERNERA ASADA CON PATATAS Kcal: 419 Prot: 23,04 H.C: 24,93 Lip: 25,31	2º EMPERADOR A LA PLANCHA Kcal: 177 Prot: 23,8 H.C: 0,49 Lip: 8,23
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1º FIDEUÁ Kcal: 354 Prot: 11 H.C: 72 Lip: 1,5	1º SOPA JULIANA Kcal: 98 Prot: 4,12 H.C: 12 Lip: 4,45	FESTIVO		
1º ESPINACAS A LA ESPAÑOLA Kcal: 111 Prot: 4,4 H.C: 3,4 Lip: 8	1º JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO Kcal: 284 Prot: 12,8 H.C: 15,8 Lip: 16,6	FESTIVO		
2º CINTA DE LOMO CON PATATAS FRITAS Kcal: 314 Prot: 21,43 H.C: 25,43 Lip: 14,82	2º TORTILLA DE PATATA CON TOMATE Kcal: 200 Prot: 7,95 H.C: 13,5 Lip: 12	FESTIVO		
2º MERO A LA PLANCHA CON ENSALADA Kcal: 202 Prot: 19,35 H.C: 2,76 Lip: 12,36	2º CHULETAS DE CORDERO CON CALABACÍN Kcal: 228 Prot: 16,16 H.C: 0,34 Lip: 17,59	FESTIVO		
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
FESTIVO				

RECUERDA

- Los menús se componen de dos primeros platos, dos segundos platos y postres variados a elegir por el alumno
- Los alumnos de Educación Infantil y 1º de Educación Primaria comerán siempre el primer plato de los dos que figuran en el menú.
- Se adaptarán los platos para aquellos alumnos que ya sea por régimen, o por causas alérgicas lo necesiten.
- En las semanas de Cuaresma habrá menús de vigilia para todos los alumnos.

Los postres pueden ser fruta variada, natillas, arroz con leche, yogourt, helado y otros dependiendo de la temporada