

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Diciembre 2021

COLEGIO: CEIP LA FRESNEDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
		1 Macarrones a la boloñesa Sardinas al horno con ensalada de queso fresco Fruta	2 Fabada asturiana Tortilla francesa con ensalada Fruta de temporada	3 Sopa de verduras con pasta Lomo adobado con pisto Yogur	VE: 2082/498 GT: 19 GS: 3 HC: 57 AZ: 21 PROT: 26 SAL: 3
6 FESTIVO	7 NO LECTIVO	8 FESTIVO	9 Salteado de judías verdes con jamón Hamburguesa de pollo con patatas fritas Fruta de temporada	10 Cocido de garbanzos Fruta de temporada	VE: 2096/501 GT: 23 GS: 2 HC: 58 AZ: 19 PROT: 21 SAL: 1
13 Salteado de guisantes con jamón Guiso de ternera con panaché de verduras Fruta de temporada	14 Lentejas estofadas con chorizo Filete de lenguadina rebozada con ensalada Fruta de temporada	15 Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo al limón con verduras Yogur	16 Crema de calabaza Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	17 Macarrones con boloñesa de atún Filete de merluza a la romana con mayonesa Fruta de temporada	VE: 2313/553 GT: 19 GS: 3 HC: 69 AZ: 17 PROT: 27 SAL: 2
20 Crema de zanahoria Albóndigas de bacalao con salteado de verduras Fruta de temporada	21 Sopa minestrone Estofado de pavo con salteado de verduras Fruta de temporada	22 Patatas estofadas con costillas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur	23 ¡FELIZ NAVIDAD! Arroz a la cubana Varitas de merluza con ensalada Dulces navideños	24 VACACIONES	VE: 2540/608 GT: 26 GS: 5 HC: 68 AZ: 15 PROT: 25 SAL: 3
27 VACACIONES	28 VACACIONES	29 VACACIONES	30 VACACIONES	31 VACACIONES	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0