

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Diciembre 2022

COLEGIO: CEIP LA FRESNEDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
			1 Lentejas estofadas con chorizo Lomo adobado con ensalada Fruta de temporada	2 Puré de calabaza Chuleta de Sajonia con patatas Fruta de temporada	VE: 1705/408 GT: 10 GS: 1 HC: 55 AZ: 17 PROT: 27 SAL: 1
5 FESTIVO	6 FESTIVO	7 Macarrones con boloñesa de atún Sardinillas en aceite con ensalada de queso fresco Fruta de temporada	8 FESTIVO	9 Arroz con salsa de tomate Merluza a la romana con ensalada Fruta de temporada	VE: 2908/696 GT: 28 GS: 3 HC: 79 AZ: 16 PROT: 31 SAL: 1
12 Sopa de ave con fideos Estofado de ternera con patatas Fruta de temporada	13 Puré de calabacín Pollo asado con patatas Fruta de temporada	14 Fabada asturiana Filete de lenguadina a la romana con mayonesa Yogur	15 Marmitako de atún Lacón al horno con ensalada Fruta de temporada	16 Menestra de verduras salteadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada	VE: 2010/481 GT: 19 GS: 5 HC: 48 AZ: 19 PROT: 28 SAL: 1
19 Puré de zanahoria Costillas asadas con patatas Fruta de temporada	20 Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada	21 Macarrones con boloñesa de chorizo Filete de merluza al limón con ensalada Yogur	22 Panaché de verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada	23 Arroz blanco con salsa de tomate Nuggets de pollo Dulces navideños	VE: 2783/666 GT: 30 GS: 5 HC: 72 AZ: 16 PROT: 27 SAL: 2
26 VACACIONES NAVIDAD	27 VACACIONES NAVIDAD	28 VACACIONES NAVIDAD	29 VACACIONES NAVIDAD	30 VACACIONES NAVIDAD	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0