

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Diciembre 2020

COLEGIO: VIRGEN DE LA PAZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	Valoración
<p>SE DARÁ LECHE COMO COMPLEMENTO AL POSTRE</p>	<p>1</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con menestra de verduras salteadas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>2</p> <p>Sopa minestrone Albóndigas a la jardinera con patatas fritas Fruta y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>3</p> <p>Macarrones con boloñesa de chorizo Tortilla de calabacín con ensalada de tomate con orégano Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>	<p>4</p> <p>Crema de puerros Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Pasta y Lácteos)</p>	<p>5</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>6</p> <p>1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3096/741 GT: 24 GS: 5 HC: 105 AZ: 29 PROT: 32 SAL: 3</p>
<p>7</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>8</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>9</p> <p>Salteado de judías verdes con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Legumbres y Fruta)</p>	<p>10</p> <p>Sopa de cocido Cocido completo Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p>	<p>11</p> <p>Paella de pollo Revuelto de picadillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>12</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>13</p> <p>1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta</p>	<p>VE: 3524/843 GT: 33 GS: 7 HC: 153 AZ: 25 PROT: 35 SAL: 3</p>
<p>14</p> <p>Lentejas estofadas con arroz Gratén de huevos Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>15</p> <p>Crema de verduras con picatostes Chuleta a la plancha con patatas fritas Fruta y pan (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p>	<p>16</p> <p>Espirales con tomate Timbal de lubina y patatas a lo pobre Fruta y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>17</p> <p>Alubias estofadas con verduras Jamoncitos de pollo en pepitoria con ensalada primavera (lechuga, tomate y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos)</p>	<p>18</p> <p>Patatas estofadas con magro Filete de lenguadina a la romana con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)</p>	<p>19</p> <p>1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos</p>	<p>20</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>VE: 3303/790 GT: 23 GS: 5 HC: 107 AZ: 24 PROT: 43 SAL: 2</p>
<p>21</p> <p>Tallarines con salsa cuatro quesos Merluza a la bilbaína con ensalada tricolor (lechuga, zanahoria y maíz) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p>	<p>22</p> <p>COMIDA ESPECIAL (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>23</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)</p>	<p>24</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta)</p>	<p>25</p> <p>FESTIVO 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos)</p>	<p>26</p> <p>1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos</p>	<p>27</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>	<p>VE: 2738/655 GT: 14 GS: 2 HC: 100 AZ: 26 PROT: 36 SAL: 2</p>
<p>28</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p>	<p>29</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Lácteos)</p>	<p>30</p> <p>FESTIVO 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p>	<p>31</p> <p>FESTIVO 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Lácteos)</p>				<p>VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0</p>

(* Recomendación cena (** Recomendación comida // A partir de 18 meses)