

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Diciembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
				1 Lentejas estofadas con verduras Rabas de calamar con salteado de verduras Fruta y pan	VE: 3437/822 GT: 28 GS: 3 HC: 119 AZ: 29 PROT: 30 SAL: 2
4 Arroz con salsa de tomate Abadejo a la donostiarra con zanahorias baby Fruta y pan	5 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Fruta y pan	6 NO LECTIVO	7 NO LECTIVO	8 NO LECTIVO	VE: 3430/820 GT: 25 GS: 5 HC: 117 AZ: 28 PROT: 40 SAL: 2
11 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	12 Salteado de judías verdes con patatas con zanahoria y calabacín Pollo asado al limón con champiñones Fruta y pan	13 Garbanzos estofados con verduras Filete de lenguadina a la andaluza con dados de zanahorias y calabacín Fruta y pan	14 Crema de verduras Lomo al ajillo con patatas dado Yogur y pan	15 Paella de verduras Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	VE: 2995/716 GT: 17 GS: 3 HC: 102 AZ: 26 PROT: 40 SAL: 2
18 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Salmón a la plancha con parmentier de patata al romero Fruta y pan	19 Alubias estofadas con verduras Abadejo a la griega con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	20 Gratén de coliflor con bechamel Revuelto de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	21 Sopa de cocido Cocido completo con repollo salteado Fruta y pan	22 Coditos gratinados Albóndigas en salsa con calabacín salteado Yogur y pan	VE: 3208/768 GT: 24 GS: 6 HC: 97 AZ: 28 PROT: 42 SAL: 2
25 NO LECTIVO	26 NO LECTIVO	27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0