

diciembre 2022

Nota: .La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada. Este menú no es apto para personas con alguna alergia o intolerancia alimentaria. (Reglamento 1169/2011). En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma.

LUNES



MARTES



MIERCOLES



JUEVES

VIERNES

05 ARROZ TRES DELICIAS
(Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla francesa)

ATUN EN SALSAS DE TOMATE
(Pescado, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
27,80g	87,27g	16,72g	23,02g	4,71g	2,68g
3a8Años: 646 Kcal	9a13Años: 815 Kcal	14a18Años: 994 Kcal			

06 ESTOFADO PATATAS C/VERDURAS
Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, zanahoria, guisantes, ajos,

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN
(muslo de pollo, champiñon y ajo)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
YOGUR ARROZ+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
33,93g	61,43g	22,33g	20,64g	5,06g	1,22g
3a8Años: 648 Kcal	9a13Años: 748 Kcal	14a18Años: 829 Kcal			

07 ENSALADA MIXTA
(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)

MACARRONES BOLOÑESA
(Pasta, tomate, pollo)

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA SOPA+PESCADO +FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
22,53g	81,59g	19,14g	23,83g	3,50g	1,72g
3a8Años: 629 Kcal	9a13Años: 851 Kcal	14a18Años: 027 Kcal			

08 POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACA
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

TORTILLA FRANCESA CON MENESTRA
(Huevo líquido pasteurizado, judía verde, zanahoria, quisante, coliflor, champiñon, alcachofa y espárragos)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+QUESO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
38,05g	111,83g	23,09g	32,84g	5,37g	2,62g
3a8Años: 634 Kcal	9a13Años: 775 Kcal	14a18Años: 950 Kcal			

09 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTE
(Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)

CARNE EN SALSAS CON VERDURAS
(Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA PASTA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
19,65g	80,00g	23,51g	23,85g	4,67g	3,92g
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 749 Kcal	14a18Años: 850 Kcal			

12 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUES
(Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)

MERLUZA HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORI
Merluza al horno con lechuga y zanahoria

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA VERDURA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
25,13g	80,07g	19,95g	18,05g	4,24g	1,26g
3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 724 Kcal	14a18Años: 866 Kcal			

13 PICADILLO DE TOMATE
(Tomate y pescado)

COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS
(legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA PASTA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
30,92g	74,23g	21,44g	21,55g	3,51g	2,45g
3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 756 Kcal	14a18Años: 873 Kcal			

14 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
(calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)

MEDALLÓN DE SALMÓN CON LECHUGA Y MAÍZ
(Pescado, lechuga y maíz)

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA VERDURA+HUEVO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
22,77g	77,01g	21,50g	18,55g	3,29g	3,94g
3a8Años: 548 Kcal	9a13Años: 683 Kcal	14a18Años: 762 Kcal			

15 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
(Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla y chorizo)

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMAT
(Patata, huevo, cebolla, lechuga y tomate)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ARROZ+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
21,19g	77,01g	20,70g	19,09g	3,38g	2,00g
3a8Años: 565 Kcal	9a13Años: 723 Kcal	14a18Años: 847 Kcal			

16 ARROZ BLANCO CON TOMATE
(Arroz y salsa de tomate)

ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS
(Carne de ave, tomate, cebolla, zanahoria)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+QUESO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
20,88g	81,00g	18,08g	23,10g	5,88g	2,75g
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 740 Kcal	14a18Años: 904 Kcal			

19 MACARRONES CON ATÚN
(Pasta, pescado, cebolla, salsa de tomate)

BACALAO FRITO CON LECHUGA
Bacalao frito con lechuga

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA SOPA +CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
32,09g	85,13g	18,24g	21,90g	3,03g	2,42g
3a8Años: 662 Kcal	9a13Años: 844 Kcal	14a18Años: 008 Kcal			

20 CAZUELA DE FIDEOS
(Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)

TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y
(Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA VERDURA+QUESO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
25,37g	80,69g	18,78g	18,78g	2,99g	5,20g
3a8Años: 591 Kcal	9a13Años: 672 Kcal	14a18Años: 851 Kcal			

21 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE
(Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)

CARRILLADA EN SALSAS CON ZANAHORIA BAB
(carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
YOGUR ENSALADA+HUEVO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
46,73g	85,03g	25,48g	18,52g	4,56g	4,74g
3a8Años: 653 Kcal	9a13Años: 785 Kcal	14a18Años: 893 Kcal			

22 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA
(Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)

TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA
(Pescado, arroz)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA PASTA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
26,24g	82,77g	19,16g	21,48g	5,57g	1,20g
3a8Años: 649 Kcal	9a13Años: 775 Kcal	14a18Años: 861 Kcal			

23 HABICHUELAS CON VERDURAS
(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU
(Croqueta de bacalao, tomate)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA VERDURA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
24,22g	91,05g	19,78g	18,54g	2,92g	2,09g
3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 840 Kcal	14a18Años: 962 Kcal			

26 SOPA DE PICADILLO
(Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)

MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE
(Pescado, cebolla, pimiento morron, champiñón, perejil)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA PASTA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
28,39g	87,74g	17,67g	16,35g	3,69g	4,55g
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 776 Kcal	14a18Años: 930 Kcal			

27 COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO
(Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)

FIAMBRE PAVO+QUESITO+LECHUGA Y MAÍZ
(fiambre pavo, queso, lechuga y maíz)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA+HUEVO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
38,65g	65,94g	19,41g	20,93g	9,14g	1,70g
3a8Años: 597 Kcal	9a13Años: 760 Kcal	14a18Años: 887 Kcal			

28 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES
(Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)

POLLO ASADO CON PATATA COCIDA
Pollo asado al horno con patata cocida

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
FRUTA VERDURA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
38,66g	88,48g	20,82g	20,58g	3,81g	4,33g
3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 669 Kcal	14a18Años: 726 Kcal			

29 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

TORTILLA DE PATATA CON JUDÍAS
(Patata, huevo, cebolla, judía verde)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA ENSALADA PASTA+QUESO FRESCO

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
23,25g	86,92g	21,16g	13,98g	2,75g	1,46g
3a8Años: 619 Kcal	9a13Años: 720 Kcal	14a18Años: 833 Kcal			

30 SOPA DE ALBÓNDIGAS
(Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)

BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE
(Pescado, cebolla, pimiento morron, salsa de tomate)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
FRUTA SOPA +CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.Z	Grasas	A.q.s.	Sal
42,69g	73,53g	19,29g	24,77g	4,72g	4,20g
3a8Años: 615 Kcal	9a13Años: 768 Kcal	14a18Años: 901 Kcal			